

25/1

॥ ॐ ॥

॥ ॐ જગદેશ્વરઃ પ્રસન્નોઽસ્તુ ॥

# શ્રી સરહસ્ય ત્રિકાલ સન્ધ્યા પ્રયોગ પદ્ધતિ ॥

॥ મહરટ્ઠઃ સન્ધ્યામુપાસીત ॥

જ્ઞાનં સન્ધ્યા જપોદ્યોમઃ સ્વાધ્યાયો દેવતાચિન્તનમ્ ।

યેશ્વદેવાતિથેયશ્ચ પટ્ કર્માણિ દિને દિને ॥

સ્વે સ્વે કર્મણ્યભિન્નતઃ સંસિદ્ધિ લભતે હુ ॥

અંગ્રેજીક નથા પ્રકાશક

માર્કેડરાય ચુનીલાલ રાવલ.

શ્રી જગદેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય.

લીકોટા-નવતાડની પાળ મહાદેવરાજો ખાંચો-અમદાવાદ

કિંમત રૂ. ૦-૫-૦

શ્રીમાન

શ્રીમતિ

ઠેકાણું

તરફથી

ના

પુણ્ય સ્મરણાર્થે પ્રતિ યોગ્ય અધિકારી-  
ઓને વિના મુદ્દયે આપવા હિદાયતા દર્શાવી છે.

૨૫૫૮૪

। સન્ધ્યા કાળમ્ । સંધ્યાનું ફલ.

નિશાયાં વા દિવાવાપિ, યદજ્ઞાનકૃતં ભવેત્ ।

ત્રિકાલ સન્ધ્યા કરણાત્તત્સર્વં હિ મનસ્વાત્તિ ॥

યાગવલ્ક્ય ઋષિ સંધ્યાનું ફળ કહે છે કે—ત્રણે કાળ સંધ્યા કરવાથી રાત્રિનાં અથવા દિવસનાં, અજ્ઞાનતાથી કરેલાં પાપો નાશ પામે છે. એટલે નિત્ય સંધ્યા કરનાર હમેશાં નિષ્પાપ રહે છે.

॥ શ્રી મહેશ્વર પ્રાતઃ સ્મરણ સ્તોત્રમ્ ॥

પ્રાતઃ સ્મરામિ ભવમીતિહરં મહેશં,

ગંગાધરં વૃષભવાહનમંબિકેશમ્ ।

સ્વદ્વાજ્જશૂલ વરદા ભયહસ્તમીશં,

સંસાર રોગ હરમૌષધમદ્વિતીયમ્ ॥૧॥

પ્રાતર્નમામિ ગિરિશં ગિરિજાર્ધદેહં,

સર્ગસ્થિતિ પ્રલય કારણમાદિ દેવમ્ ।

વિશ્વેશ્વરં વિજિતવિશ્વમનોભિરામં,

સંસારરોગ હરમૌષધમદ્વિતીયમ્ ॥૨॥

પ્રાતર્ભજામિ શિવમેકમનંતમાત્મં,

વેદાંતવેદ્યમશ્વિલં પુરુષં મહાંતમ્ ।

નામાદિભેદરહિતં શબ્દમાવ શૂન્યં

સંસારરોગ હરમૌષધમદ્વિતીયમ્ ॥૩॥

પ્રાતઃ સમુત્થાય શિવં વિચિંત્ય,

શ્લોકત્રયં યેઽનુદિનં પઠંતિ ।

તે દુઃખ જાલં બહુજન્મ સંચિતં,

હિત્વાપદં યાંતિ તદેવ શંભોઃ ॥૩॥

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગૂજરાતી કાંપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૧૬૮૪

કિંમત ૦-૫૦૦

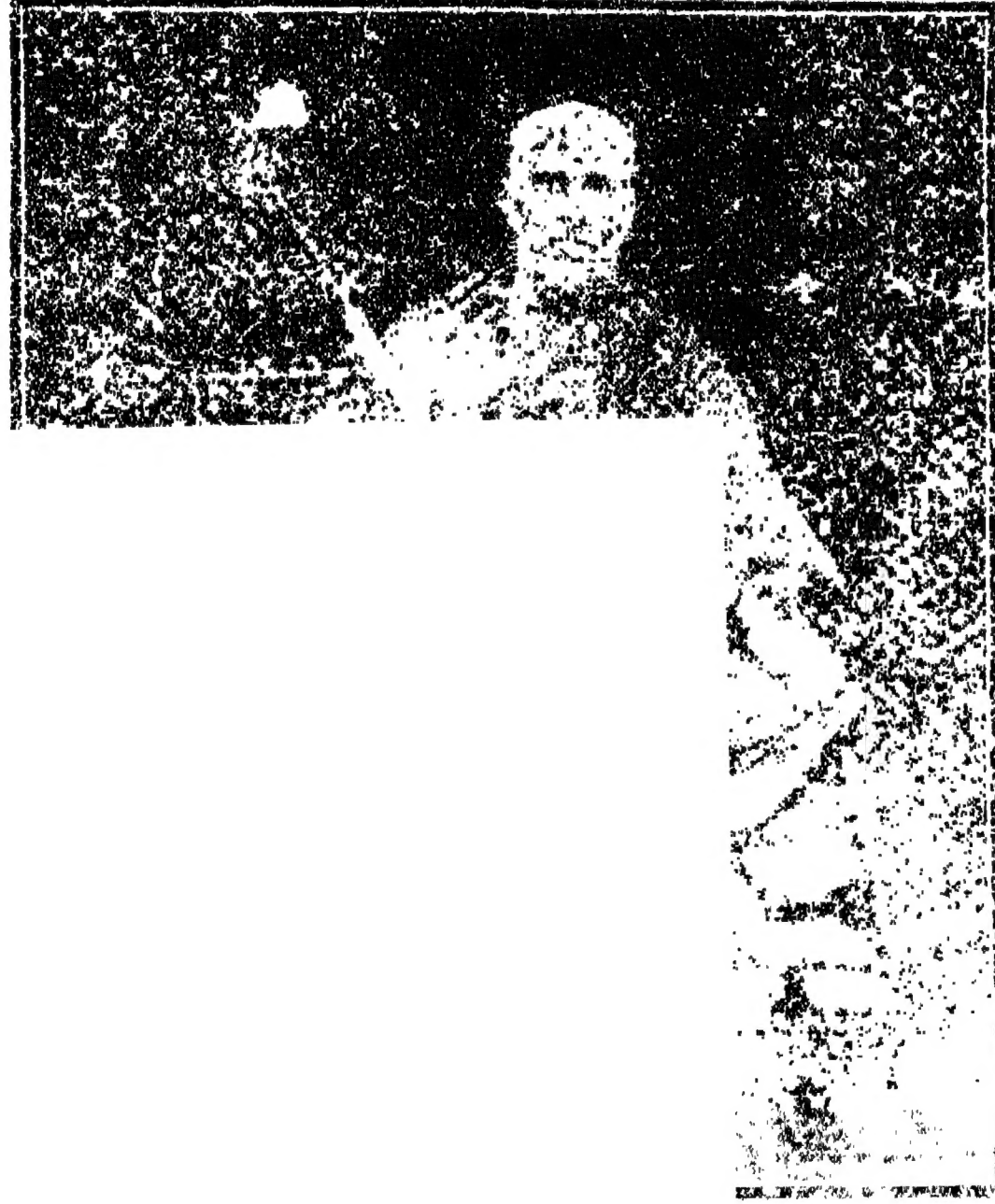
ગ્રંથનામ સરસ્વત્રિડાલ સંદ્યા પ્રયોગ  
પદ્યતિ

વર્ગીક ૧/૨: ૮૧૪

ॐ

श्रीमद् जगद्गुरुविजयतेतराम् ।

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणम् ।  
सूत्रभाष्यकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनःपुनः ॥  
दर्शनं स्मरणं यस्य हन्ति विघ्नानि सर्वदा ।  
महामंगलदातारं सद्गुरुं तं नतोऽस्म्यहम् ॥



श्रीमज्जगद्गुरु  
विधेश्वर श्रीराज-  
हाराज





## અર્પણ પત્રિકા



પરમપૂજ્ય તીર્થરૂપ સ્વર્ગસ્થ પિતાશ્રી  
મણીલાલ ગોવિંદરામ રાવલ  
(બોખડીયા વૈદની ખડકી-અમદાવાદ)

## સ્વર્ગસ્થ પૂજ્ય પિતામી!

આ અસાર સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓને આ ઠગારી માયાએ કીટ પતંગાદિથી માંડીને દેવોને પણ નચાવનાર બદુગરણે ચોગી, ચતિ, ઝાની, પંડિત એમને પણ ક્યાં છોડ્યા છે! તો શિશુઓના આનંદરૂપ પિતાઓને પણ કેમ છોડે!

હે પિતાજી! તમને પણ આ પરમ મહાન શક્તિએ આ જગતનાં માયારૂપ તમારાં બાળકોનાં અસ્ખલિત સ્નેહઝરણોને શુષ્ક બનાવી, તેની ગોદમાં બેસાડવા બોલાવી લીધા, અને તમારાથી તેનો અનાદર થયો નહિ.

હે પિતાજી! તમારું સ્મરણ થતાં તમારી રમ્યમૂર્તિ અમારી નજરે પ્રત્યક્ષ થાય છે અને તમારાં પ્રેમનાં અપૂર્વ સ્મરણો અમારાં નયનોને અશ્રુપૂર્ણ કરી હૃદયને આર્દ્ર બનાવે છે.

આ અશ્રુપૂર્ણ નયનોને અને આર્દ્ર હૃદયને શાંત કરવા બ્રહ્માંડનાં પુણ્ય અને તેજસ્વી અણુઓમાંથી રચિત કોઈ દેવેન્દ્ર તત્પર થયો છે,

હે પિતાજી! આ યતિક્રિય પ્રયાસરૂપ આરોગ્ય સંરક્ષક સરહસ્ય ત્રિકાલ સન્ધ્યા પ્રયોગ પદ્ધતિ ॥ તમારા પુણ્ય સ્મરણાર્થમાં પ્રસિદ્ધ કરી આ સ્નેહાંજલી સપ્રેમ અર્પું છું.

હે પિતાજી! તમે તમારા વહાલા સદ્ગત પુત્રની સાથે સ્વર્ગીય પૂર્ણાનંદ અનુભવતા હશે એવી આશા રાખતી ભગવદ્ સ્મરણમાં શાન્તી માનતી આ તમારી પુત્રીની સ્નેહાંજલી સ્વીકારશે.

લિ. સ્નેહાંકિત તમારા  
ગત સ્નેહને સ્મરણ કરતી

પુત્રી—  
શાન્તાગૌરી



॥ तत्सत्परमात्मने नमः ॥

श्रीमन्नृसिंह सत्पुरुष नमः । श्री. उपेन्द्र सद्गुरवे नमः ।

श्री. सुरेश्वराय सद्गुरवे नमः ।

मूकं करोति वाचालं षड्गलंघयते गिरिम् ।

यत्कृपा तप्तहृन्दे सच्चिदानन्द शंकरम् ॥

**પ્રા ડ્ ડ થ ન**

પૂજ્ય ગુરૂજનો, અને પ્રિય ધર્મજીવુઓ:—

વિશ્વમાં સર્વ ધર્મો જંબુદ્વીપમાંથી પ્રવર્ત્યા છે, તેમાં પણ જંબુદ્વીપમાંનો આપણો ભારતવર્ષ આખા વિશ્વમાં એક જ ધર્મભૂમિ છે.

ભગવાન વિશ્વકર્તાએ આ ભારતવર્ષને સનાતન વર્ણશ્રમધર્મના સિદ્ધાંતો વડે જ સમૃદ્ધિમાન બનાવેલો છે, કારણ કે તે ધર્મ સદા-ચારો યુક્ત હોય મુક્તિરૂપ ફળ આપે છે.

આ સનાતન ધર્મમાં અત્યંત તત્ત્વો રહેલાં છે, તેમાં આ પુસ્તક રચવાનો પ્રયાસ સનાતન ધર્મનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ કરવાના નિત્ય મંદિરના પ્રથમ પગથીયારૂપ સન્ધ્યાકર્મનું સરહસ્ય વિવરણ કરવાનો છે.

પ્રાચીન મહર્ષિઓએ આ સંબંધમાં ઘણું વિચાર્યું છે તેમ અર્વાચીન વિચારકોએ પણ આપણા નિત્યકર્મોનો મહિમા વિજ્ઞાન-વિદ્વત્ દષ્ટિથી ગાયો છે; પરંતુ કેવળ પ્રાચીન કર્મના અનુષ્ઠાનની પદ્ધતિ વડે આ સમયમાં હેતુવાદી મનુષ્યોનાં મનની તૃપ્તિ થઈ શકે તેમ નથી, તેમ કેવળ અર્વાચીન પદ્ધતિવડે આપણી સાદી અને સરલ ધાર્મિક ક્રિયામાં વિઘ્નના સ્પર્શથી અમુક અમુક પ્રકારના

શરીર, મન અને પ્રાણના ફેરફાર થાય છે, એવા પ્રતિપાદનથી શ્રદ્ધા-વાદી બ્રાહ્મણોનું સમાધાન થતું નથી. વૈદિક કર્મ અને ઉપાસનાનું વિવરણ કેવળ હેતુવાદથી થઈ શકે તેમ નથી. તેમ કેવળ શ્રદ્ધાવાદથી થઈ શકે તેમ નથી. શ્રુતિ વાક્યને શરણુ થઈ તેને અનુસાર તર્ક વડે જે નિર્ણય થાય તેનું જ નામ ધર્મ નિર્ણય છે.

આ જગતમાં મનુષ્યોના ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થો છે, તેમાં ધર્મ મૂખ્ય છે. ધર્મ શ્રીત અને સ્માર્તના બેદથી બે પ્રકારનો છે.

ગર્ભાધાનાદિ સ્માર્તધર્મના સંસ્કાર કરવાથી મનુષ્યના સર્વ પ્રકારના પાપાદિદોષો શાંત થવાથી દ્વિજત્વને પમાય છે, અને ત્યારબાદ યજ્ઞયાગાદિ શ્રીતકાર્યમાં અધિકારી થવાય છે. સમગ્ર વેદ એ ધર્મનું મૂળ છે. જેમ સર્વ નદીઓનું એક સ્થાન સમુદ્ર છે, તેમ સર્વ શાસ્ત્રોનું એક સ્થાન વેદ છે. આ અનાદિ સિદ્ધ કર્મ, ઉપાસના અને જ્ઞાન એ ત્રિકાંડાત્મક એવા વેદમાં કહેલા સ્વવર્ણીશ્રમધર્મ પ્રમાણે પ્રત્યેક મનુષ્યે જીવિતપર્યંત વર્તી પોતાના જન્મનું સાર્થક કરવું એ આવશ્યક છે.

આ વેદમાં બે પ્રતિપાદ્ય વિષયો છે. (૧) ધર્મ અને (૨) બ્રહ્મ. તેમાં અત્રે ધર્મ ઉપર વિચારીશું.

આપણા વેદશાસ્ત્રમાં ધર્મ બે પ્રકારનો મૂખ્ય વર્ણવ્યો છે, (૧) પ્રવર્તક ધર્મ (૨) નિવર્તક ધર્મ. જે ક્રિયા મન, વાણી અને શરીરને પ્રવર્તાવી અમુક સંસ્કાર આપણને આવે તે પ્રવર્તક ધર્મ; અને યમાદિ કર્મો તે નિવર્તક ધર્મ કહેવાય છે. સર્વ સામાન્ય નિવર્તક ધર્મો સર્વકાલ અને સર્વ જાતના મનુષ્યો પાળી શકે છે, તેથી તે સામાન્ય ધર્મ કહેવાય છે; અને તેના સિવાય મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ નથી. આ સામાન્ય ધર્મ ઉપરાંત મનુષ્યે અસામાન્ય (વિશેષ) ધર્મ પણ પાળવાના હોય છે. અને તે વેદજ્ઞાનુસારી બ્રહ્મના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારના છે.



(જ) વર્ણોના ધર્મો, (ઘ) આશ્રમના ધર્મો, (ક) અને નિત્ય નૈમિત્તિક ધર્મો.

વેદમાં બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર એ ચાર વર્ણ કહ્યાં છે, જેમાંના પહેલા ત્રણ વર્ણને દિવ્ઝ કહે છે; કારણ કે તેઓને ઉપનયનાદિ સંસ્કારો થવાથી તેઓનો બીજો જન્મ કહેલો છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય જેઓને યજ્ઞોપવિતનો સંસ્કાર પ્રાપ્ત થયો છે એવી ત્રૈવર્ણિક પ્રજાનું જ્યાં સુધી બ્રાહ્મણત્વાદિ જાતિનું અભિમાન છે. યજ્ઞોપવીત અને તે વડે સૂચવાતા વૈદિકકર્મના અનુષ્ઠાનની જવાબદારી છે. અને પહેલાં ત્રણ આશ્રમમાંથી એકપણ આશ્રમનું જીવન માળવું છે, ત્યાં સુધી સન્ધ્યાવંદનાદિ એ દિવ્ઝ જાતિનું આવશ્યક નિત્ય કર્મ છે. જેવું અન્નપાનાદિ આવશ્યક દેહ નિર્વાહક કર્મ છે, તેમ સન્ધ્યાવંદનાદિ પણ આવશ્યક કર્મ છે. હવે જેમ મનુષ્યને કાર્ય કરતાં પૂર્વે કાર્યના અર્થની સમજણની જરૂર છે, તદનુસાર આપણે અત્રે સન્ધ્યાનો અર્થ પ્રથમ જાણવો જોઈએ. સન્ધ્યા એટલે દિવસની ત્રણ સંધિના સમયે જે સમ્યક્ધ્યાનપૂર્વક કરવાનું કર્મ, તેનું નામ સન્ધ્યા. આ ધ્યાન કરવાનો વિષય દિવ્ય છે, તેથી સન્ધ્યા એ દૈવી ઇશ્વરી શક્તિ છે, આ શક્તિનું સદાસર્વદા ધ્યાન તથા ઉપાસના કરવા યોગ્ય હોવાથી તેનું નામ સન્ધ્યા પાડવામાં આવ્યું છે, આ સન્ધ્યાદેવીની ઉપાસના સિવાય મનુષ્યને વેદવિદ્યા પ્રાપ્ત થતી નથી.

આ સન્ધ્યાવંદનરૂપ કર્મની ઉત્પત્તિ, તેનો અધિકારી અને તેનો વિનિયોગ એ ત્રણેનું સાંગોપાંગ પ્રતિપાદન કરવું તેનું નામ સન્ધ્યાનો પ્રયોગ વિધિ કહેવાય છે. આ સન્ધ્યાવંદનરૂપ અનુષ્ઠાનની પ્રયોગ પદ્ધતિ બે પ્રકારની હોય છે.

(૧) શ્રુતિવાક્યાનુસારિણી, (૨) ધર્મસૂત્રને અનુસારિણી. પણ હાલમાં નિત્યકર્મના પ્રકારોમાં કેટલીક શ્રૌતપદ્ધતિ, કેટલીક સ્માર્ત પદ્ધતિ, અને કેટલીક તાંત્રિક પદ્ધતિ દાખલ થઈ ગઈ છે. તેથી તેનું



સરલ અને શુદ્ધ સ્વરૂપ કર્મ કરનાર સમજી શકતા નથી, તે સમજવા સાફ આ નિત્યકર્મનાં આવશ્યક શ્રોતકર્મો કેટલાં છે, તે અત્રે નીચે જણાવ્યા છે. (૧) બસ્મધારણ, (૨) આચમન, (૩) પ્રાણાયામ, (૪) ન્યાસ, (૫) સંકલ્પ, (૬) અર્ચ્યપ્રદાન, (૭) સૂર્યોપસ્થાન (૮) ગાયત્રીજપ, (૯) ગાયત્રી ઉપસ્થાન, (૧૦) કર્મનું અર્પણ. આ દશાંગ પદ્ધતિ ઘણી જ ટુંકી અને ઘણા રહસ્યવાળી છે. જેમને અધિક સમય હોય અને જેમણે મુખ્ય અંગનાં ઉપાંગોનું અનુષ્ઠાન કરવું હોય, તેમને માટે લગભગ ત્રીસ અંગ તથા પ્રત્યંગવાળી પણ સંખ્યા પદ્ધતિ છે.

આવા સમયમાં દિન જાતિનાં બાળકોએ પોતાના લૌકિક અભ્યાસ સાથે ઉપરનાં ત્રીસ અંગોવાળી સંખ્યા કરવાની વસ્તુતઃ જરૂર નથી. તેમણે શ્રુતિને અનુસરતાં દશઅંગયુક્ત સ્વરૂપોને સમજી અનુષ્ઠાનપૂર્વક ઉપાસના કરવી.

“મુદ્રા, શાપોદ્ધાર, ઉત્કીલન વગેરે જાણ્યા વગર કરેલો જપ નિર્થક છે” આ પ્રમાણે સામાન્યતઃ સર્વ માન્યતા પ્રતીત થાય એવી રીતે પ્રતિપાદન કરનારા ઘણા છે. અને તેમનું પ્રતિપાદન કેવળ નિરૂપયોગી છે એવું પણ નથી, તે પણ

વૈદિકાંસ્તાન્ત્રિકાં મિશ્રાં આદ્યાંચૈકાં ચરેત્ ક્રિયામ્ ॥  
વેદોક્ત, તન્ત્રોક્ત અથવા મિશ્ર. આ ત્રણ પ્રકારની ક્રિયાઓ પૈકી જેમણે મિશ્ર અથવા તન્ત્રોક્ત ક્રિયાનો સ્વીકાર ન કરવો હોય તેમણે કેવળ વૈદિક ક્રિયા સ્વીકારવી એવું કહેલું હોવાથી, કેવળ વૈદિક જપ પદ્ધતિમાં ઉપર જાણુવા ચોગ્ય લખેલી બાબતોનો બીલકુલ ઉપયોગ ન હોવાથી અને તે બાબતોના ત્યાગ માટે પ્રત્યક્ષ પરિશિષ્ટ પ્રમાણ હોવાથી સંક્ષિપ્તરૂપમાં સંખ્યા કરનાર વ્યવહારી દિન તે બાબતનો ત્યાગ કરવા અધિકારી છે. આશ્વલાયન પરિશિષ્ટમાં ન્યાસવિધિને ઉદ્દેશીને “ ઇનમેકેનેચ્છન્તિ સાદૃ વિધિર વૈદિક્ક હત્યર્થ મનુસન્દ-  
ધાનઃ ॥ આ ન્યાસ વિધિ અવૈદિક છે એવું વેદનું તાત્પર્ય જાણનારા

આચાર્યો આ ન્યાસ વિધિને કર્તવ્ય તરીકે ધ્વજિતા નથી, એવું ચોક્કસ રીતે પ્રતિપાદન કરી સાહચર્ય નિયમને અનુસરી સર્વ પ્રકારના તાન્ત્રિક વિધિના માયત્રીજપમાં અગ્રાણતા સિદ્ધ કરી છે.

શાપ વિમોચન, મુદ્રા વગેરે જે તાન્ત્રિકોક્ત તથા ક્ષેપકભાગ છે તથા ઋષિ, દેવતા, છંદ અને વિનિયોગ એ માત્ર સ્મરણમાં રાખવાનાં હોવાથી સમયાભાવે ટુંકી સન્ધ્યા વખતે બાદ કરવામાં આવે તો થઈ શકે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે શ્રીત પદ્ધતિથી કર્મો કરવાથી પણ સન્ધ્યા થઈ શકે છે. ઋષિમુનીઓએ આ સન્ધ્યા કર્મ બહુ જ ઉંડાં રહસ્યપૂર્વક ચોળેલું છે, અને તેના વિષે પણ અત્રે વિચારવું ચોચ છે.

#### યજ્ઞોપવીત ( જનોઈ ) રહસ્ય.

ત્રિવર્ણને દ્વિજત્વ અપાવનાર તે યજ્ઞોપવીત છે. અને તેના વિષે આપણે પ્રથમ વિચારીશું.

યજ્ઞોપવીત એ બ્રહ્મસૂત્ર-બ્રહ્મદર્શન કરાવનાર સૂત્ર છે, તેને ધારણ કરનાર વેદનો અધિકારી થાય છે. યજ્ઞોપવીત તૈયાર કરવાની વિધિમાં પણ ઘણું જ તત્ત્વ છે. દરેક મનુષ્યના શરીરની ઉંચાઈ તેના પોતાના છન્દુ આડા આંગળની હોય છે; અને એમાં રહેલા આત્માના ચારપાદ છે. એમ બતાવવાને ચાર આંગળા ઉપર છન્દુવાર સૂત્ર વોટી જનોઈ બનાવવામાં આવે છે. પ્રથમના ત્રેવડા કરવાથી ત્રણ ગુણો વડે પિંડ બ્રહ્માંડની દૃશ્ય સ્થિતિ છે. એમ સૂચવ્યું; પુનઃ ઉર્ધ્વ વણવાથી અને ત્રેવડ કરી અધો વણવાથી એમ સૂચવ્યું કે જેમાં સત્વગુણ પ્રધાન છે એવા ત્રણ ગુણો દેહીની ઉર્ધ્વગતિ કરનાર છે, જેમાં તમોગુણ પ્રધાન છે એવા ત્રણ ગુણો દેહીની અધોગતિ કરનારા છે, પછી એ પ્રકૃતિની ઘટમાળામાંથી છૂટવાનો ઉપાય માત્ર ત્રિપદા કે વેદત્રયી જ છે, એમ બતાવવા તેને ત્રેવડું કરવામાં આવે છે. ગ્રન્થીમાં પ્રવર નાંખી એમ સૂચવાય છે કે પૂર્વે અમારા ગોત્રમાં આટલા ઋષિઓએ બ્રહ્મદર્શન કર્યું હતું. વિધિપૂર્વક

કરેલી જનોઇ એ માત્ર સૂત્રના તાંતણા નથી પણ પ્રત્યક્ષ પ્રતીત થતા તાંતણામાં મંત્રો વડે દેવાદિનું આવાહન કરેલું છે તેથી તે તાંતુઓમાં દેવાદિનો સદ્ભાવ છે.

### શિખા રહસ્ય

શિખા એ હિંદુ તરીકેનું આવશ્યક રહસ્યમય ચિન્હ છે. જ્યારે હિંદુ એ ચિન્હ ધારણ કરવા તૈયાર નથી. ત્યારે દ્વિજોના ચિન્હોના ધારણની તો વાત જ શી. આથી અત્રે શિખા રહસ્ય વિચારીશું.

શિખા એ વૈજ્ઞાનિક અને વેદાદિ શાસ્ત્ર દૃષ્ટિથી જોતાં ઘણી જ ઉપયોગી છે. આપણા પૂર્વજો ઘણા બુદ્ધિમાન હતા. એમણે કાંઈક લાંબી સમજપૂર્વક આને ધારણ કરવાની વર્ણવેલી છે.

શિખા તે હિંદુ તરીકેનું બાહ્ય તેમજ રહસ્યમય ચિન્હ છે; તે હિંદુ તરીકે જીવનારે અવશ્ય ધારણ કરવું જોઈએ. શિખાની સાથે બળ, વીર્ય, સ્વાસ્થ્ય તથા અધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સંબંધ હોવાથી શિખા ધારણ હિંદુઓનું એક ઉત્તમ જાતિય ચિન્હ છે.

શિખા શબ્દ શિખ=જવું-પ્રગતિ કરવી. એ ધાતુ ઉપરથી થયેલ છે, તત્સ્પૃષ્ઠા તદેવાનુ પ્રાવિશત ॥ મનુષ્ય શરીરમાં પરમાત્માનો પ્રવેશ બ્રહ્મરંધ્રદ્વારા થાય છે. અને તે શરીરમાં જીવરૂપે કહેવાય છે. આ નિયમે જ ગર્ભમાં પ્રથમ માથું બંધાય છે, અને પછી અન્ય અવયવો બને છે.

આપણામાં એવું મનાય છે કે જો જીવ બ્રહ્મરંધ્રમાંથીજ (તાળવામાંથી) જાય તો જ તે પરમાત્મારૂપ થાય છે, નહિતર પુનઃ સંસારમાં પ્રવેશ કરવો પડે છે. માટે આને લઇને મૃત્યુ વખતે જીવ ઇન્દ્રિયોદ્વારાથી જુદો વિખુટો ન પડે અને સદ્ગતિ પામવા બ્રહ્મરંધ્રમાંથી જ નીકળે માટે શિખાદ્વારા તે ભાગને કામળ રાખી, સૂર્યના મંત્રથી જ્ઞાન ખીલવવા તથા શરીરને રથરૂપ અને દેવાલયરૂપ માની આત્મતત્ત્વના અનુસંધાનથી શિખાને ધ્વજરૂપ દર્શાવવા આર્ય લોકોની ઉત્તમ અભિલાષા જણાવવા શિખા રાખવામાં આવે છે.

તથા સર્વ ધર્મ કાર્યમાં આત્મદષ્ટિ દઢ કરવા પ્રથમ શિખા બંધનથી કાર્યો શરૂ કરવા જરૂર ધારવામાં આવે છે.

શિખાના અર્થને જો આપણે વિચારીએ તો શિ-એટલે પામવું અને ખ-એટલે સૂર્ય કે આકાશ. એ વ્યુત્પત્તિથી શિખા શબ્દનો અર્થ એ થાય છે કે-આકાશને પ્રકાશનાર સૂર્ય તત્ત્વને સૂક્ષ્મ રીતે જેથી પમાય તેવી વસ્તુ. આ હેતુથી જ શિખા બંધન કરતી વખતે ગાયત્રી મંત્ર બોલવામાં આવે છે. તથા સૂર્યનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

જપાદિ કર્મો કરવાથી થતું બ્રહ્મતેજ નષ્ટ ન થતાં સ્વતઃ તેનો કબજો રહેવા માટે જેવી રીતે અંતઃકરણને વિષયલોભ ન થવા દેવું અને તે દ્વારા જ્ઞાનેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયોનું આકલન કરવું આવશ્યક છે, તેમ નવ દારો રોકવાની પણ જરૂર છે. તે જ પ્રમાણે દશમદાર જે બ્રહ્મરંધ્ર તેનું આચ્છાદન કરવું આવશ્યક છે. માટે મુણ્ડસ્યૈવા-  
પિધાનં તત્ ચચ્છિન્ના ॥ મસ્તકનું તે ઢાંકણું છે જેને શિખા કહીએ છીએ એવું શ્રુતિ કહે છે.

બ્રહ્મરંધ્ર તો ખાસ વધુ પડતા વાળથી ઢાંકાએલું રહેવું જોઈએ કારણ કે તે કામળ મર્મસ્થાન છે માટે તે ભાગને ગાયત્રી ખરો જેટલા શિખાના વાળથી ઢાંકાએલું રાખવાની જરૂર છે. શિખા રાખવાથી મસ્તકનો આગળનો થોડો ભાગ અને પાછળનો કેટલોક ભાગ ઢાંકાય છે. અને એ જ શિખારૂપે મસ્તકના ઉપરના તે ભાગમાં રહે છે,

યોગ શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતાનુસાર મસ્તકની ઉપર બરાબર મધ્ય ભાગમાં બ્રહ્મરંધ્ર, અને બ્રહ્મરંધ્રની બરાબર સહસ્ત્ર દળકમળમાં પરમાત્માનું કેન્દ્રસ્થાન છે. અને ડોક્ટરી સાયન્સના સિદ્ધાંતાનુસાર માથાના પાછળના તે ભાગમાં અર્થાત્ બરાબર તેની નીચેના મસ્તિષ્ક ભાગમાં કામનું કેન્દ્રસ્થાન છે. આથી એ બંને અંશોમાં શિખાસ્થાનમાં વાળ રહેવાથી પૂર્વના વર્ણન અનુસાર આત્મિક શક્તિ સ્થાયી રહે છે. અને ચિન્તા શક્તિ દર્બારી રહે છે. એ નિશ્ચય છે.



ભિન્ન ભિન્ન જાતિઓમાં અને વિશેષ કરી આર્ય જાતિમાં શિખાની સાથે બળ, બ્રહ્મચર્ય, આયુષ્ય અને તેજની રક્ષાનો સંબંધ બતાવવામાં આવ્યો છે, તેનું આજ કારણ છે. કેવળ આટલું જ નહિ પણ મોક્ષુર શિક્ષા ધારણ કરવાથી વ્યાપક બ્રહ્મની શક્તિનું કેશદ્વાર યથેષ્ટ આકર્ષણ થાય છે.

પરમાત્મા ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર કરવામાં આવે તો મસ્તકપર શિખાના રસ્તેથી ઓજસુ શક્તિ પ્રકટે છે, અને પરમાત્માની શક્તિ તેજ રસ્તે આપણી અંદર આવ્યા કરે છે. આમ આધુનિક વિજ્ઞાનદ્વારા પણ સિદ્ધ થયું કે શિખાદ્વારા પરમાત્મા તરફથી શક્તિ મળે છે. અને એજ બ્રહ્મચર્ય, બળ, તેજ, અને આયુષ્ય વધારવાનું કારણ છે.

મનુષ્યે ગાયત્રી ખરી જોટલી શિખા રાખવી. આખા માથે વાળ રાખવાથી તેમાં રોજ નહાતી વખતે પાણી ભરાઈ રહેવાથી ભિનું રહેવાથી શરદી થાય છે. અને તે તરફના વાળોને દાંતીએથી વારંવાર ઓળવાથી વાળની નીચેની રંગો-નસો ખેંચાઈને માનસિક અને નેત્રના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે શિખા એકલી જ રાખવાની શાસ્ત્રકારોએ આજ્ઞા કરી છે.

માત્ર જેમને દશમદ્વાર ખુલ્લું રાખી વખતને તથા અભ્યાસને અનુસરી તેનો ભેદ કરવાનો છે, તેવા કોઠાએ અર્થાત્ યતિ, સંન્યાસીઓએ જ શિખાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત છે.

પ્રાયશ્ચિત્તના અંગે શિખા સહિત વપન કેટલાએક પ્રસંગે કહેલું છે, તે સિવાય શિખાનો ત્યાગ કરનાર ગૃહસ્થાદિક પ્રત્યવાધી છે. સ્વલ્પાદિ-માથાની ટાલ દોષને લીધે મનુષ્ય શિખા વગરનો હોય તેણે દર્મની બ્રહ્મચર્યની યુક્ત શિખા ધારણ કરવી.

યજુ યાગાદિ, તથા સન્ધ્યોપાસનાદિદ્વારા જ્યારે અમોઘ તેજ પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યારે શરીર ગતહિમા પ્રબળ બનતાં સંચય તેમજ બહિર્ગત થવી જોઈએ; ત્યારે તેને માર્ગ આપવા માટે શિખા આવશ્યક છે. તેમજ ઓજસુ નામના શરીરાન્તરગત દ્રવ્યદ્વારા જ્ઞાન-



તન્તુઓના વિકારથી થતા વ્યાધિઓ અને ક્ષોભોથી મુક્ત થવા શિખા રાખવાની જરૂર છે.

શિખા કેવળ સામાજિક કે ધાર્મિક ચિહ્ન જ નહિ પણ તદ્દુપરાંત દીર્ઘ જીવનનું એક રહસ્યમય સાધન પણ છે. કારણ કે શિખા શિરના અધિપતિ નામના મર્મસ્થળ ઉપર આવેલી હોવાથી મર્મસ્થળનું રક્ષણ કરે છે. શિખા બહારની ગરમીને કે શરદીને અંદર મગજમાં પ્રવેશ કરવા દેતી નથી કારણ કે વાળમાં ઉન જેવા ગુણો હોવાથી અંદરની ગરમીને બહાર નીકળવા ન દેવી તેવો ગુણ છે.

શિખા વિદ્યુતના પ્રવાહને બહારથી અંદર અને અંદરથી બહાર જવા દેતી નથી. આવા ઉત્તમ ગુણો વાળમાં હોવાથી મસ્તકના રક્ષણ માટે શિખાની જરૂર છે. શિખામાં વીર્ય રક્ષાનો પણ ગુણ છે. પાશ્ચાત્ય યોગાભ્યાસીઓ પણ આને વીર્ય રક્ષા માટે આવશ્યક માને છે. એક અમેરીકન યોગીશ્રીએ લખ્યું છે કે જેઓને દાઢી, શિરના વાળ તથા મૂછો લાંબી હોય છે, તેઓના શરીરમાં વીર્ય અધિક સુરક્ષિત હોય છે. આ બધું પ્રાચીન ઋષિ મહર્ષિઓને વિદિત હતું. તેથી જ તેઓએ બ્રહ્મચારી તથા વાનપ્રસ્થીઓને પંચકેશ તેમજ ગૃહસ્થાશ્રમીઓને મૂછો તેમજ શિખા રાખવાનો ઉપદેશ આપેલો હતો, ઉપરોક્ત ગુણોથી સમજાય છે કે શિખા એ કેવળ બહિર્ ચિહ્ન નહિ પણ આયુષ્યવર્ધક ચિહ્ન છે.

શિખા રાખવામાં આધિભૌતિક, અધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક કારણો પણ સમાયેલાં છે. હિંદુઓનાં ધર્મશાસ્ત્રોના કર્મગ્રંથોમાં સન્ધ્યા કર્મ, તથા આધ્યાત્મિક કાર્યો તેમજ ભૂતપ્રેતાદિકના સંચાર કરવાની વેળાએ અને ક્ષમશાનાદિ ભયાનક સ્થાનોમાં મનુષ્યોએ શિખા બાંધી ૪૪ મંત્રનું સ્મરણ કરવું એવું સૂચન કરેલું છે.

મનુષ્ય પ્રાણીના શરીરમાં ઉપજતો અને ફરતો વીજળીનો સંચય શિખા બાંધ્યા વિનાનો રહેવાથી મનુષ્ય શરીરમાં વહી જવાથી શારીરિક અને માનસિક અનેક પ્રકારની હાની થવાનો સંભવ છે. તેથી બચવાને

માટે પણ શિખા બંધનની જરૂર છે. આવા વિજળીના ક્ષય અથવા હાસથી થતી તેજોહાની, આરોગ્યહાની વગેરેના પરિણામે ગૃધ્રસીવાયુ (રાંજણ), આધાશીશી, માનસિક વ્યગ્રતા વગેરે અનેક આધિવ્યાધિઓ થાય છે. સ્નાન, દાન, જપ, હોમ છૂટા વાળથી કરવાં નહિ.

અત્યારે આર્ય સંતાનો ત્રિશંકુની પેઠે બન્ને બાજુથી ભ્રષ્ટ થયા છે. અહરનીશ શરીર ઉપર ચામડાના તંગ પટાને ગર્વથી હોંસે હોંસે લટકાવે છે; તેનો ભાર તેઓને લાગતો નથી, પરંતુ વૈદિક સિદ્ધાંતાનુસાર ધર્મની નિશાનીરૂપ ચોટલી અને જનોઈનો પટો કે જેનું વજન આશરે એક રૂપિયાભાર છે. તેને રાખતાં ભાર લાગે છે. આ અત્યંત શોચનીય છે. હિંદુઓની સાચી ઓળખાણ શિખા, વિધેલા કાન, અને દ્વિજ્જાતિ ને ત્રીજું જનોઈ છે. તેના સિવાય હિંદુ તરીકે કહેવડાવવા અને સાબીત કરવા આપણી પાસે કોઈપણ સાધન નથી.

આજકાલ આપણામાં અનેક મંડળો સ્થપાય છે. અને નવી નવી જાતનાં ચિહ્નો ધારણ કરે છે. પણ આ વિનામૂલ્યનું અહરનીશ સાંનિધ્યમાં રહેનાર ચિહ્ન ધારણ કરવા કોઈ વિચારતું નથી તે શોચનીય છે. અસલના સમયમાં ધાર્મિક ટેકના નિશાનરૂપ ચોટલી તેમજ જનોઈની રક્ષા માટે ધર્માભિમાની વીરનરોએ તેમજ આપણા પૂર્વજોએ પ્રાણો અર્પણ કર્યા છે. તેઓ સમજતા હતા કે આ અમારું હિંદુનું તેમજ દ્વિજનું ચિહ્ન છે. આના સિવાય અમે હિંદુ કહેવડાવવા નાલાયક ગણાઈશું. ઉપરની સઘળી બાબતોથી સિદ્ધ થાય છે કે દરેક આર્યજનોએ શિખા રાખવી આવશ્યક છે.

### ભસ્મધારણ રહસ્ય

સન્ધ્યાનું અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું પ્રથમ શ્રૌત અંગ ભસ્મધારણ છે, તેમાં આપણા મહર્ષિઓએ ઘણી ગંભીર વિદ્યા ગુંથી છે. ભસ્મ એ રાખેાડી નથી. પરંતુ આ સમગ્ર જગત જડ અને ચૈતન્ય સ્થાવર અને જંગમ, ચર અને અચર એ સર્વે

પાંચ ભૂતોનું અવશેષ વિશિષ્ટ પરિણામ છે. દેવયજ્ઞની પૃથ્વીરૂપી વેદિમાં અગ્નિ તત્ત્વનું આવાહન કરી, તેમાં આંજ્ય (ધૂત) ઔષધિ વગેરે અગ્નિવર્ધન કરનારાં દૂત દ્રવ્યો હોમવામાં આવે છે તે યજુર્વેદિમાં શમેલા રસરૂપ દ્રવ્યવાળા અગ્નિનું વિર્ણ (સત્ત્વ) તે ભસ્મ છે. આ ભસ્મના પાંચ નામો છે. (૧) વિભૂતિ, (૨) ભસિત, (૩) ભસ્મ, (૪) ક્ષાર, અને (૫) રક્ષા છે, આ નામો પણ બહુ જ ભાવાર્થવાળાં છે. જેમ મહાદેવજી પોતાના ભૂતોત્તરે ચમત્કાર કરે છે, તેમ આ ભૂતમાત્રા જે ભાવમાત્રાથી સગર્ભ બને, તેા વૈભવ અને ઐશ્વર્યને દર્શાવે છે; તેથી તે વિભૂતિ કહેવાય છે. વિભૂતિ કાલાગ્નિરૂપ રૂદ્ર ભગવાનની બ્રહ્મજ્ઞાનના ઉપાય તરીકે તેમ રૂદ્ર ભગવાનની પ્રસન્નતા તરીકે ગણાય છે, સદાશિવનું તે અખંડ ધારણ કરેલું ચિહ્ન છે. માટે સદાશિવરૂપે સ્થિત થવાને ઇચ્છનાર સાધકે તે વિભૂતિને ચિહ્નરૂપે ધારણ કરવી યોગ્ય છે, વળી બીજું જેઓ તે ભસ્મને ધારણ કરે છે, તેઓ તેજસ્વી સુંદર ભાસે છે; માટે તે ભસિત કહેવાય છે. ત્રીજું સર્વપાપને તે ખાઈ જાય છે તેથી તે ભસ્મ કહેવાય છે, ચોથું તે આપત્તિઓને ખેરવી નાંખે છે તેથી તે ક્ષાર કહેવાય છે. પાંચમું પ્રેત પિશાચાદિયોનિનાં પ્રાણીઓ તથા જંતુઓથી તે આપણને બચાવ અથવા રક્ષણ કરે છે, તેથી તેને રક્ષા કહે છે. આ ભસ્મ સદાશિવ પોતાના સિદ્ધ સંકલ્પવડે સ્ફુરણ ઉત્પન્ન કરી, અશુદ્ધ અથવા માર્ગમાં અટવાતાં પ્રાણીઓને પુણ્યનો ગંધ અને ધર્મનું બળ આપી; તેના મળ, માયા અને કર્મ એ ત્રણેના પાશને તોડે છે; માટે દરેક મનુષ્યે ત્રીરેખાયુક્ત ભસ્મ ધારણ કરવી જોઈએ. આ ત્રણ રેખા એ મહેશ્વરનાં ત્રણ સ્વરૂપ છે. પહેલી રેખાએ ગાર્હપત્ય અગ્નિરૂપ છે. અકાર, રજોગુણ, ભૂલોક, દેહાત્મા, ક્રિયાશક્તિ, ઋગ્વેદ, પ્રાતઃકાળનો હવન એ પ્રકારનું મહેશ્વરનું સ્વરૂપ છે. બીજી રેખા દક્ષિણાગ્નિ ઉકાર, સત્ત્વગુણ, અન્તરિક્ષ, અન્તરાત્મા, ઇચ્છાશક્તિ, યજુર્વેદ, મધ્યકાળનો હવન, એવું મહેશ્વરનું સ્વરૂપ છે. ત્રીજી રેખા એ આહવનીય અગ્નિ,

મકાર, તમોગુણ, સર્વલોક, પરમાત્મા, જ્ઞાન શક્તિ, સામવેદ, ત્રીજા સમયનો હવન એવું મહાદેવનું સ્વરૂપ છે.

### આયમન રહસ્ય

સંધ્યાનું અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું બીજું શ્રીત અંગ આયમન છે. પ્રત્યેક શ્રીત, સ્માર્ત કર્મના આરંભમાં આયમન આવશ્યક ક્રિયા છે. ભસ્મ જેવી રીતે અગ્નિનું વીર્ય છે, તેમ આયમનનું જળ સોમનું પુષ્ટિ આપનારું સામર્થ્ય છે. સ્થૂળ, સુક્ષ્મ અને કારણ આ ત્રણ શરીર જે ભૂઃ ભૂવઃ સ્વઃ આ નામથી પણ કહેવાય છે. તેમને પવિત્ર કરી, તેમનો બ્રહ્મથી અભેદ નિશ્ચય કરવા આયમન કરવામાં આવે છે. આ પવિત્ર જળ સંધ્યાદિ અનુષ્ઠાનમાં બ્રહ્મતીર્થ એટલે જમણા હાથના અંગુઠાના મૂળથી ઉત્તર તરફની મોટી રેખા આવે છે ત્યાંથી મણિબંધ તરફ ઢળતું ચાલે એવી રીતે અવાજ કર્યા વિના મુખમાં લેવું જોઈએ.

આ આયમનથી આપો દેવી એટલે જલદેવતાની શક્તિ આંતર અંગોને પુષ્ટિ આપે છે.

### પ્રાણાયામ રહસ્ય.

સંધ્યાના અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું ત્રીજું અંગ પ્રાણાયામ છે; તેમાં આપણા મહર્ષિઓએ અત્યંત રહસ્ય મૂક્યું છે.

અગ્નિનું વીર્ય ભસ્મ અને સોમનું પુષ્ટિ આપનાર સામર્થ્ય આયમન એ સર્વ તત્ત્વના સમૂહરૂપ મારા શરીરમાં પ્રવેશેલું છે એવી શ્રદ્ધા ધારણ કરી, પ્રાણાયામ શરૂ કરવા જોઈએ. મન તથા ઈન્દ્રિયોને વ્યાકુળતાથી રહિત કરી, તેમને વિશેષ શાંત કરવા પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે. મૂખ્ય પ્રાણ જે શરીરમાં પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, સમાન અને ઉદાન એ પાંચ વૃત્તિ વડે રહી શરીરનું જીવન ચલાવે છે. તેનો તથા ગૌણ પ્રાણ જે મન, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા કર્મેન્દ્રિયો તેમના વેગને રોકી; તેમને હૃદયાકાશમાં વિશેષ અભિવ્યક્ત થતા આત્મા ભણી પાછાં વાળવાં તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. જેમ સુવર્ણાદિ ધાતુઓને



કુલ્હડીમાં નાંખી અગ્નિવડે તેમને તપાવી રસ કરવાથી તેઓમાં જે મલરૂપ દ્રવ્યો રહેલાં હોય છે તે બળી જાય છે, તેમ પ્રાણાયામ વડે પ્રાણનો નિરોધ કરવાથી મનના રાગદ્વેષાદિ દોષો, તથા નેત્રાદિ ઈન્દ્રિયોના વિષયો બળી દોડવું આદિ દોષો નાશ પામે છે.

આપણો પ્રાણ, આપણું જીવન એ તેજ અને જલના પરિપાકથી પ્રકટ થાય છે; આ પ્રાણની કલા આપણા શરીરમાં ઘણો ચમત્કાર કરે છે. જેમ અગ્નિના પ્રજ્વલમાં ધમવાની જરૂર છે, તેમ પ્રાણમંથિને સંકોચ વિકાસવાળી કરવાની જરૂર છે. શરીરમાં પ્રાણુતત્ત્વના સંકોચને ઝિંદુ કહે છે. તેના વિકાસને વિસર્ગ કહે છે. જેમ વસ્ત્રને સંકોચ કરી, ઝિંદુના આકારનું કરીએ, તો તે સ્થૂળ ગાંઠનું રૂપ પકડે છે; અને તેનો વિસ્તાર કરીએ તો સૂક્ષ્મ આચ્છાદન કરવા યોગ્ય પટનું રૂપ પકડે છે; તેમ પૂરકવડે ઝિંદુભાવને પામે છે અને રેચકવડે વિસ્તારને પામે છે. આ પ્રાણુતત્ત્વની કલાનો ઝિંદુભાવ અને વિસર્ગ ભાવ કરવો તેનું નામ પૂરક અને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

(૧) પ્રાણાયામને કુંભક પણ કહેવામાં આવે છે. કુંભકમાં કુંભ અર્થે ક એવા બે શબ્દો છે. કુંભ એટલે ઘડો અને ક એટલે જલ. ઘડામાં રાખેલું જલ જેમ સ્થિર રહે છે, તેમ પ્રાણનિરોધકાલે રોકેલો પ્રાણવાયુ સ્થૂલ શરીરમાં સ્થિર રહે છે, માટે પ્રાણાયામને કુંભક કહેવામાં આવે છે. પૂરક, કુંભક અને રેચકનો પ્રયોગ શરીરના સઘળા અંતઃસ્થ, છાતી, જઠર, યકૃત, પ્લીહા, આંતરડા વગેરે અવયવોને યોગ્ય પ્રકારે સંકોચ વિકાસ આપી, ચૈતન્યવાળાં કરે છે. કુંભકનો ક્ષોભ આપણી સર્વ નાડીઓમાં વ્યાપ્ત થયેલા વ્યાનને થડકાવે છે; આ વ્યાનની ચેષ્ટા આપણને પ્રત્યક્ષ જણાતી નથી પરંતુ તે અદૃશ્ય રીતે આપણા જ્ઞાન અને ક્રિયાતંતુઓને પોષે છે. આપણો આખો દેહ ચેતનવાળો છે અને તેનું પ્રત્યેક આણું જીવન વ્યવહાર કરે છે; તે આ વ્યાનનો પ્રભાવ છે. જ્યાંથી વ્યાનનો સંકોચ થયો ત્યાં જીવન અટકે છે અને તે અવયવ મૃત થાય છે. આ પ્રાણુતત્ત્વની



પિંડસ્થકલા પાંચ શાખાવાળી હોય છે. (૧) પ્રાણુ-કે જે કલા હૃદય પર્યંત સંબંધ કરનારી હોય છે. (૨) અપાન-કે જે કલા ગુદ પર્યંત સ્કુરણા હિમન્ન કરનારી હોય છે. (૩) સમાન-કે જે કલા નાભિસ્થાને કેન્દ્રમાં રહે છે. (૪) વ્યાન-સમગ્ર દેહની નાડીઓમાં ફેલાયેલી હોય છે. (૫) ઉદાન-કંઠ દેશમાં રહેલ છે.

સૂર્ય સધળા ચરાચર જગતના પ્રાણુનો મહાસમુદ્ર છે, તે લોકલોકાંતરમાં પ્રાણુની સ્કુરણાને કિરણોદ્ધારા ફેંકે છે. સંખ્યાવંદનના અંગભૂત પ્રાણુયામ શરીરની આરોગ્ય લાવનારી કસરત છે, એમજ સમજવું નહિ; પણ એ આરોગ્ય અને આયુષ્યનું અવાંતર ફલ છે. અને મૂખ્ય ફળ તો ધારણાની યોગ્યતા છે. જેઓ પ્રાણુયામનો સ્વતંત્ર અભ્યાસ કરનારા છે, અને સંખ્યાના અંગ ઉપરાંત તેનો સ્વતંત્ર ધાતુમળના શોધનમાં ઉપયોગ કરનારા છે, તેમણે પ્રાણુયામ કરવાની પોતાની શક્તિનું માપ કરી; ક્રમશઃ પ્રાણુયામનો વધારો કરવો જોઈએ. આ માપ નક્કી કરવાનું સાધન (૧) દેશ (૨) કાળ (૩) સંખ્યા છે; અને તે રેચકદ્વારા નક્કી થઈ શકે છે, પ્રાણુયામનું બાહ્ય દેશનું માપ બાર, ચોવીશ અને છત્રીશ અંગુલ છે; અને કાળની પરીક્ષા પ્રણુવની ગણતરી વડે થાય છે. દશ, વીશ અને ત્રીશ પ્રણુવ એમ પ્રણુવની જોટલી સંખ્યાથી અગ્રાકુળપણે રેચક થઈ શકે તે કાળ પરીક્ષા છે, ત્યાર પછી માસે માસે પ્રણુવ સંખ્યાનો વધારો કરવા વડે સંખ્યા પરીક્ષા થાય છે, દેશ, કાળ અને સંખ્યા વડે પ્રાણુયામની શક્તિના માપની પરીક્ષા કરી શક્તિનો વધારો કરી, મંત્ર સહિત વિશિષ્ટ અથવા કેવળ કુંભક કરનાર અદ્ભૂત વીર્ય અને સ્મૃતિના લાભને મેળવી શકે છે; અને ધારણા કરવાની યોગ્યતા સંપાદન કરી શકે છે.

#### ન્યાસરહસ્ય.

પ્રાણુયામ વડે નાડી શોધન, મંત્રવીર્ય, મંત્રાર્થ સ્મૃતિ જાગ્યા પછી; ન્યાસકર્મનું વિધાન છે. ન્યાસ ધાતુનો અર્થ મૂકવું-સ્થાપવું

થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઇન્દ્રિયો નિયમમાં આવી જાય છે, ત્યારબાદ વિજ્ઞાન અથવા બુદ્ધિવડે તે ઇન્દ્રિયોને આત્માના હિતમાં તેઓના નિયત સ્થાનમાં લાવી મૂકવી તે કર્તવ્ય ન્યાસદ્વારા સિદ્ધ થાય છે. સંખ્યાકર્મ મંત્રયોગના વિષયરૂપ હોવાથી તેમાં શબ્દ અથવા મંત્રજન્ય પ્રેરણ કરવાનું પ્રત્યેક કર્મમાં હોય છે. શ્રીત શબ્દને અનુસાર કર્મનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મંત્રાર્થસ્મૃતિ સર્વદા જાગૃત રહે છે. મંત્ર વિના ક્રિયાનો અર્થ જાગૃત રહેતો નથી, પરંતુ એટલા માત્ર થઈ જાય છે. જો કે તે તે ઇન્દ્રિયોને ગોઠોડમાં સ્થાપવાની ક્રિયા આપણે હાથ વડે એટલે કરી શકીએ તો પણ તે એટલા મંત્ર સહિત જ કરવી; કારણ કે તે વડે મંત્રના અર્થનું જ્ઞાન આપણને સદા પ્રકટ રહે છે. મંત્ર અથવા વિધિ વાક્યનો શબ્દ જ ક્રિયામાં જળ મૂકે છે. તે વિનાની ક્રિયા શિથિલ હોય છે, માટે જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોને તે તે ગોઠોડમાં નિયત કરવું એટલે ન્યાસ કરવો. ત્યારબાદ ઇન્દ્રિયોના પ્રત્યક્ષ અધિકારી મનને તેના બીજા વિકલ્પોનો ત્યાગ કરાવી, સંકલ્પ કરવાનું સંખ્યાનું અંગીભૂત કાર્ય કરવું.

#### સંકલ્પ રહસ્ય.

સંખ્યોપાસનાનું કર્મ મનુષ્યને લૌકિકસુખ સાધનની સામગ્રી અર્થે નહિ, પણ પરમેશ્વરની પ્રીતિ સંપાદન કરી બુદ્ધિના પ્રકાશ માટે છે, આ પ્રીતિ પ્રાપ્ત કરવા આરંભથી તે અંતર્યામિત ઉત્સાહ સહિત પ્રવૃત્ત થવાનો મનનો આદિવેગ અને ધર્મશાસ્ત્ર સંકલ્પ કહે છે. સંખ્યા કરવાની જે માનસ ક્રિયાની શ્રેણી આપણે જે ગોઠવીએ તે ક્રિયા અંતર્યામિત ગમે તે વિધન આવે તો પણ ડગ્યા વિના કરવી જ. આવા આઘ સંકલ્પ વિનાની ક્રિયા કર્તવ્યને સિદ્ધ કરાવી શકતી નથી. માટે સંકલ્પ કરી સાવધાન થઈને કાર્યમાં જોડાવાથી અંતઃકરણ તથા ઇન્દ્રિયો તે કાર્યમાં વિશેષ એકાગ્રતાપૂર્વક જોડાય છે, અને તેમની તે કાર્યથી ભિન્ન પ્રવૃત્તિ તથા મૂઢતા દૂર થાય છે. સંકલ્પ અથવા પ્રતિજ્ઞાના વિધિવાક્ય સાથે હાથમાં જલ

લઈ મૂકવાની ક્રિયા થાય છે. જેમ લોકવ્યવહારમાં પ્રતિજ્ઞા અધ્યક્ષ આમળ ઉભા થઈ નમન કરી લેવાની હોય છે, ત્યારે આ શ્રીતકર્મની પ્રતિજ્ઞા અથવા સંકલ્પ અંતર્યામી ઈશ્વરની સાક્ષીપણામાં જળવડે લેવાની હોય છે.

**માર્જન તથા અધમર્ષણ રહસ્ય. (અહિરાન્તર શુદ્ધિ).**

માર્જન એટલે બહારના લાગેલા મેઝને દૂર કરવાની ક્રિયા. અને અધમર્ષણ એટલે અંદરના લાગેલા પાપરૂપ મળને કાઢી નાંખવાની ક્રિયા. બહારનો અને અંદરનો મળ દૂર કર્યા પછી જ્યોતિર્મય સવિ-તાને આપણે અર્ધ આપવા લાયક થઈએ છીએ, ભૂતશુદ્ધિ માર્જન વડે થાય છે, ભાવશુદ્ધિ અધમર્ષણ વડે થાય છે.

માર્જન મંત્ર વડે આપણે આપણા પિંડનાં સમ ભુવનોનાં કેન્દ્રો તથા સમગ્ર શરીર મળી આઠ વસ્તુઓનું શોધન કરવાનું હોય છે. અને તે કુશોદક વડે છાંટા નાંખી કરવાનું વિધાન છે. પોતાના અંતઃકરણની યોગ્યતામાં વધારો કરવા માર્જન કરવામાં આવે છે. માર્જન વડે મળ, વિક્ષેપ, અને આવરણ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન થાય છે. પાપ સંસ્કારો જે દુષ્ટ સંસ્કારો અને દુષ્ટ પ્રવૃત્તિના હેતુ છે, તે મળ કહેવાય છે.

ચિત્તની ચંચળતાના હેતુભૂત સંસ્કારોને વિક્ષેપ કહે છે. રાગપને આચ્છાદન કરનાર દોષ આવરણ કહેવાય છે. લૌકિક અને વૈદિક કર્મ નિષ્કામ બુદ્ધિવડે કરવાથી અંતઃકરણમાંના પાપ સંસ્કારો બળકીન થઈ જાય છે, પરમાત્મ ધ્યાન કરવાથી અંતઃકરણમાંનો તમોગુણ તથા રજોગુણ દૂર થવાથી અંતઃકરણમાંનો સાંચલ્ય દોષ દૂર થઈ જાય છે; અને અંતરાત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મતત્ત્વનો સંશય, વિપર્યય રહિત અપરોક્ષ (પ્રત્યક્ષ-સાક્ષાત્કાર) અનુભવ થવાથી અંતઃકરણમાંનો આવરણ દોષ દૂર થઈ જાય છે. યથોક્ત નિષ્કામકર્મ તથા પરમાત્મધ્યાન કર્યા છતાં, ચિત્તમાં કાંઈ મળ તથા વિક્ષેપ દોષ રહેતો હોય તો, તે સર્વથા દૂર કરવા નિત્ય સંખ્યા સમયે માર્જન તથા

અધર્મર્ષણ કરવામાં આવે છે. ભસ્માદિથી માંજવાથી જેમ ધાતુ પાત્રો શુદ્ધ થાય છે તેમ માર્જનથી શરીરના બહારના દોષો, તેમ અધર્મર્ષણથી—અંતઃકરણના દોષો દૂર થાય છે. કે જેથી શરીરની અંતર્બહિર્ શુદ્ધિ થાય છે.

આપણામાં મળ-પાપની પ્રાપ્તિ-ક્રિયા, મન અને વાણી એ ત્રણ દારથી, જાગૃત, સ્વપ્ન, અને સુષુપ્તિ એ ત્રણ અવસ્થામાં, તેમજ અજ્ઞાન, રાગ અને દ્વેષ, એ ત્રણ દોષોને લઈને થાય છે. મળનાં લાવનારાં દારો મળનું આવવું, ભાનવાળી, ભાનાભાનવાળી અને અભાનવાળી એ આપણી ત્રણ સ્થિતિઓમાં થાય છે. અને તે મળનાં પ્રેરક નિમિત્તો અજ્ઞાન, રાગ અને દ્વેષ એ ત્રણ કલેશો અથવા દોષો છે. ઉપરોક્ત નવ પ્રકારે પાપનો પ્રવેશ આપણામાં થાય છે, તેથી માર્જન મંત્રમાં કુશોદકવડે આઠવાર પાણી આપણા દેહના અવયવો ઉપર છાંટવાનું અને નવમીવાર ભૂમિ ઉપર નાંખવાનું વિધાન છે.

આપો (જળ) દેવતાની દોષનિવારક શક્તિ સપ્ત ભુવનોમાં અને આઠમા વ્યાપક મુદ્રાવાળા સ્વરૂપમાં અને નવમા આપણા નાના પિંડમાં વસે છે. તે શક્તિનું નિમંત્રણ કરી આપણા દેહનું નવ રીતે શોધન માર્જન મંત્રથી થાય છે.

માર્જન નામના કર્મવડે આપણી ભૂતમાત્રાની શુદ્ધિ કર્યા પછી આપણા ચિત્તની શુદ્ધિ કરવાના સાધનને સેવવાનું હોય છે. આ સાધનનું નામ અધર્મર્ષણ છે. અધઃ=પાપ તેને દૂર કરનાર જે સાધન તેનું નામ અધર્મર્ષણ છે. પાપ દૂર કરનાર સાધન અચેતન અને ચેતન એમ બે પ્રકારનાં છે. તેમાં પ્રત્યક્ષ જલ તે અચેતન સાધન છે, તેના અધ્યક્ષ દેવતા તે ચેતનમય સાધન છે. આથી પાપને દૂર કરનાર જડ જલને આધર્મર્ષણ કહે છે અને તે દૂર કરનાર મંત્રને પણ અધર્મર્ષણજ કહે છે.

यथाप्सु वरुणः स पुनात्वधर्मर्षणः ॥ જે જળમાં રહેલા વરુણદેવ કે જેના ધ્યાન વડે આપણે સર્વ પાપથી છુટી શકીએ



છીએ; તેના ધ્યાન વડે આપણે આપણામાં રહેલા પાપપુરુષને હણી શકીએ છીએ. અને મંત્રના ધ્યાન વડે તેને બહાર કાઢી બાજુએ નાંખી, તેનો નાશ કરીએ છીએ; માટે તેને અધમર્ષણ કહીએ છીએ.

### અર્ધ્યપ્રદાન રહસ્ય.

માર્જનવડે ભૂતશુદ્ધિ અને અધમર્ષણ વડે ભાવ શુદ્ધિ કર્યા પછી સન્ધ્યાનો ઉપાસક અર્ધ્ય પ્રદાન કરવાનો અધિકારી થાય છે. આ કર્મમાં પ્રણવ, ત્રણ વ્યાહતિ, અને ત્રિપદા ગાયત્રી મંત્રનો વિનિયોગ છે. બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ સૂર્યના સ્થૂત મંડલના અંતર્ગત દેવતાને હિરણ્યગર્ભ, પ્રાણ, સવિતા ઇત્યાદિ નામ આપવામાં આવે છે. તેનું સારી રીતે ધ્યાન કરવા યોગ્ય સૂર્ય મંડળની અધિષ્ઠાત્રી દેવતાની નિમિત્તે જલની ગંધપુષ્પવાળી અંજલિ આપવી, તેનું નામ અર્ધ્યપ્રદાન છે. આ અર્ધ્યની ત્રણ ત્રણ અંજલિ પ્રાતઃ અને સાયં-સન્ધ્યામાં આપવી, તથા મધ્યાહ્ને એક આપવી અને જો સંધ્યાના સમયનું અતિક્રમણ થયું હોય ત્યારે એક અર્ધ્ય વધારે આપવો, એવો વિધિ છે.

### સૂર્યોપસ્થાન રહસ્ય.

અર્ધ્યપ્રદાનવડે પ્રસાદ પામેલા બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ, જ્યારે ઉપાસકના સન્મુખ પ્રકટ થાય, ત્યારે જે કર્મ કરવાનું તેનું નામ સૂર્યોપસ્થાન છે. આ ઉપસ્થાન ભગવાન સૂર્યના શિબના સન્મુખ ઉભા રહી, હૃદયાકાશમાં તે પ્રતિશિબનો ઉદય કરી; મંત્રોના ભાવભર્યા મનવડે કરવું. આ ભાવપૂર્વક પ્રત્યક્ષ સૂર્ય ભગવાનનું ઉપસ્થાન પ્રાર્થના કરનારના ચિત્તમાં ઉપાસ્ય-પ્રાર્થનીય દેવતાના સ્વરૂપ, ગુણ અને કર્મનો આવેશ પ્રકટ થાય છે; અને જે દેવતાનું આદર્શ તેણે અંતઃકરણમાં ઉભું કર્યું હોય છે, તે સદૃશ થાય છે. આ ઉપસ્થાનથી ઉપાસક અવિદ્યાના અંધકારને ઓળંગી વિદ્યાના પ્રકાશને મેળવે છે. લક્ષ્મીવાન થાય છે, તેની દષ્ટિ મૈત્રીવાળી, ન્યાયવાળી અને પવિત્ર કરનારી થાય છે. તેમજ ઉપાસક દીર્ઘાયુષી થાય છે; એટલું જ નહિ, પણ તેની



ઈંદ્રિયો બળવાળી થાય છે. આરોગ્યના સુખને ભોગવે છે અને તે દીનભાવે કોઈની યાચના કારતો નથી.

**ગાયત્રીમંત્ર જપયજ્ઞ રહસ્ય. ( પ્રણવ રહસ્ય સહિત )**

સન્ધ્યાના અનુષ્ઠાનરૂપ અંગિકર્મનું મુખ્ય અંગ જપયજ્ઞ છે. તેમાં અત્યંત રહસ્ય રહેલું છે. જપયજ્ઞ એટલે ભગવાન સૂર્યનારાયણની સૂક્ષ્મ મૂર્તિનું આવાહન કરી ચિત્તમાં સ્થાપવું. અને તેને સન્મુખ પ્રતિબિંબરૂપે રાખી, તેનું ધ્યાન કરવું તે કર્મને જપ યજ્ઞ કહે છે. સૂર્યનું ઉપાસના કરવાયોગ્ય જે તેજ-જળરૂપ, જ્યોતિરૂપ રસરૂપ, અમૃતરૂપ, વ્યાપકરૂપ અને ઉત્પત્તિ ( ઉપજાવનાર ), સ્થિતિ ( રક્ષણ કરનાર ) અને લય નાશ કરનાર ઐ કારરૂપ જે બ્રહ્મ છે, તે સાત લોકોમાં સાત કિરણોએ કરીને વ્યાપ્ત છે. મનુષ્યના પ્રાણ સાથે સૂર્યના સુષુમ્ણા નામના કિરણનો સંબંધ યથા રીતે અનુભવી, પોતાના પ્રાણની અત્યંત નિર્મળતા કરવાથી, મહાન યોગીઓ તે સાત લોકોમાં અનાયાસે ગમન કરી શકે છે. જપયજ્ઞની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચનાર ઉપાસકને શાપ અને અનુગ્રહનું સામર્થ્ય મળે છે. મંત્રશાસ્ત્રનું કહેવું તો એ છે કે-જેણે ગાયત્રી મંત્રના વર્ણનું કવચ-બખ્તર પહેરી જાણ્યું નથી, જેણે પ્રણવરૂપ તીક્ષ્ણ તલવારને ઝાલી નથી, અને જે આત્મણે ત્રિપદાને પ્રસન્ન કરી નથી; તે આ લોકોમાં કંઈજ કરી શકતો નથી. આ લોકોમાં જપ કરવાથી જપ કરનારને ભગવાન સવિતાનારાયણ પણ માર્ગ આપે છે. તેવો જપ કરનાર સર્વ યજ્ઞ કરનારામાં શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે બ્રહ્મ-લોકનું જ નિર્વિકલ્પ (મોક્ષ) પદ તે તેણે સિદ્ધ કર્યું છે. ગાયત્રીનું પૂર્ણજ્ઞાન જેણે સિદ્ધ થયું છે અને જેણે પરોરજાપદનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, તેનામાં આધ્યાત્મપ્રકાશ પ્રકટે છે, અને શાપ દેવાનું તથા અનુગ્રહ કરવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જપ યજ્ઞમાં મંત્ર તે બહુજ ચમત્કારી હોય છે, કારણ કે શ્રુતિઓ મંત્રરૂપ છે. તેમજ મંત્રમાં દૈવી શક્તિ ગુપ્ત રીતે રહેલી છે. તેથીજ મંત્રની સિદ્ધિવડે જગત્માં સર્વકામ સિદ્ધ થાય છે. જગતમાં એવું

કોઈપણ કાર્ય નથી કે જે મંત્ર વડે સિદ્ધ ન થાય. મંત્રશક્તિ એ ઉપાસ્ય દેવનું સ્વરૂપ છે; જે દેવની ઉપાસના કરીએ છીએ તે દેવની શક્તિ આ ચરાચર જગતમાં સર્વત્ર બ્રહ્મસ્વરૂપે વ્યાપી રહેલી હોય છે. ઉપાસ્ય દેવો આધ્યાત્મિક ભાવયુક્ત જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપે જૂદા જૂદા અવતારો ધારણ કરે છે; તથા અધિદૈવ સંબંધ યુક્ત જૂદા જૂદા મંત્રરૂપે થઈને અબ્યુદય તથા નિઃશ્રેયસ સર્વદા અવશ્ય પ્રદાન કરે છે. મંત્ર આ મૃત્યુલોકમાં અબ્યુદય, પારલૌકિક અને સ્વર્ગીય અબ્યુદય નિઃશ્રેયસ-મોક્ષ એ સધળાં પ્રદાન કરી શકે છે, તથા દેવતાઓની સાનિધ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. મંત્રના બળથી પિતૃદેવો સમુપસ્થિત થઈને સ્વધાકાર શ્રાદ્ધમાં મનુષ્યોવડે અપાયેલા અન્નવડે તૃપ્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. મંત્રની શક્તિવડે યજ્ઞ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામીને જગતનું કલ્યાણ કરે છે. તથા બ્રહ્મયજ્ઞથી ઋષિ લોકો તથા દેવયજ્ઞથી દેવતાઓ સાદી રીતે વૃદ્ધિ પામીને પરસ્પર શ્રેયનો લાભ મેળવે છે, તથા બીજાને આપે છે. આજ કારણથી ઋષિઓ તથા દેવતાની તૃપ્તિને માટે જ દિવસે દર-રોજની સંખ્યામાં દેવયજ્ઞ, પિતૃયજ્ઞ અને બ્રહ્મયજ્ઞ કરવા માટે આજ્ઞા કરી છે. જ્યારે મંત્રો કર્મની સાથે જોડાય છે, ત્યારે કર્મયોગીઓને ઉર્ધ્વગતિ આપે છે. અને ભક્તિની સાથે જોડાય છે, ત્યારે પ્રિય ભક્તોને ભગવત્ સાનિધ્ય પ્રાપ્તિ કરાવે છે. મંત્ર સિદ્ધિના બળથીજ કોઈ ચક્રમાં દેવતાઓનો આવિર્ભાવ તથા દર્શન થાય છે. પ્રાણુ મનને આધિન છે, મન હંમેશાં મંત્રને આધિન છે અને મંત્રાધિન દેવો છે. માટે મન અને પ્રાણુને પવિત્ર રાખવાં. મંત્રદ્વારાએ દૈવી વિભૂતિઓ, પવિત્રમૂર્તિ, ચક્ર અથવા પીઠમાં શુદ્ધ અંતઃકરણવાળા ભક્તની યથાદૃઢતાના પ્રમાણયુક્ત બળથી આવિર્ભૂત થયા કરે છે, અને મંત્રનાજ બળથી જડમાં ચેતન શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. મંત્રની શક્તિવડે શવ-મૃતદેહમાં ચેતન્યપણું તેમજ યુદ્ધનાં જડઅસ્ત્રોમાં દૈવી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. મંત્રના બળથી જ મારણ, વશીકરણ, સંમોહન અને ઉચ્ચાટન વગેરે કર્મોના પ્રયોગો કરી શકાય છે. મંત્રના બે ભેદ છે, પણુ

બન્ને સમાન શક્તિવાન છે. (૧) નિરવયવ. (૨) સાવયવ, પ્રણવ તથા બીજા મંત્ર નિરવયવ કહેવાય છે, અને તે જ્વનિપ્રધાન હોઈ અંતઃકરણને અંતર્મુખ કરવામાં અધિક સમર્થ છે. પ્રણવ તથા બીજા મંત્ર સહિત મંત્ર સાવયવમંત્ર કહેવાય છે, અને તે બાવપ્રધાન હોઈ, બહિર્જગતમાંથી અંતર જગતમાં મનને લઈ જવા માટે અધિક સમર્થ છે. જેમ મનુષ્યોમાં ચાર વર્ણ છે, તેમજ મંત્રની પણ ચાર જાત છે. (૧) વૈદિકમંત્ર (બ્રાહ્મણ) (૨) તાંત્રિકમંત્ર (ક્ષત્રિય) (૩) મિશ્રમંત્ર (વૈશ્ય) અને (૪) લૌકિકમંત્ર (શૂદ્ર) કહેવાય છે. વૈદિકમંત્ર મુક્તિપ્રદ છે. તાંત્રિકમંત્ર શ્રેષ્ઠ પારલૌકિક અધ્યુદય આપનાર છે. મિશ્રમંત્ર કામના આપનાર તથા લૌકિકમંત્ર પ્રતિબંધોનો સારી રીતે નાશ કરનાર છે.

#### ઐકાર-પ્રણવ રહસ્ય.

સનાતન શ્રુતિ કહે છે કે—નિઃશ્રેયસની પ્રાપ્તિમાટે સમ્પૂર્ણ બ્રહ્મ-મંત્રોમાં પ્રણવયુક્ત ગાયત્રી મંત્ર પંચાંગોથી પૂર્ણ હોવાથી, પરમબળવાન, મંગળરૂપ તથા મુક્તિ આપનાર છે, પ્રણવની ગતિ પંચકોષ તથા સપ્ત ઉર્ધ્વલોકથી પણ પર છે. પ્રણવયુક્ત ગાયત્રી મંત્રમાં રહેલો પ્રણવ (ઐ) તે અનાદિ કાળની આનુપૂર્વીથી અને સાક્ષાત પરમેશ્વરના જ સંકેતરૂપ છે. પરમાત્મા કે જેમનું શરીર આચર્ય ચક્ષુથી દ્રષ્ટિ ગમ્ય નથી, અને જે માત્ર ભાવગમ્ય અને મનોમય છે; તે પરમાત્માનું નામ ઐ છે, પ્રણવ એ વેદ બીજ છે. તેની અભિધાશક્તિ તે પરમેશ્વરની પોતાની ઇચ્છાથી સંકેતથી ઉત્પન્ન થયેલી છે; તેથી તે નિયતરીતે સંહોદિત પરમેશ્વરનો જ વાચક છે. ત્રિગુણ (સત્ત્વ; રજ અને તમ) માયાના અધિપતિ મહાશ્વરનો આ વાચક હોવાથી વિષ્ણુ, બ્રહ્મા અને રૂદ્રના નામ કરતાં પણ અતિ પ્રભાવ વાળો છે. પ્રણવમાં પરમાત્માનો પોતાનો જ સંકેત હોવાથી પ્રણવના ઉચ્ચારથી પરમાત્માનું સ્મરણ કરવામાં આવે તો પરમાત્મા તે પ્રમાણે સ્મરણ કરનારના ઉપર પ્રસન્ન થાય છે.

પ્રણવ અ, ઉ, મ એ ત્રણ માત્રાવાળો છે. તેમાંથી ત્રણ લોકની ઉત્પત્તિ થયેલી છે. બ્રહ્માંડ અને તેમાં રહેલી તમામ જડ ચૈતન્યાત્મક વસ્તુઓમાં પ્રણવ સૂત્રાત્મારૂપે ઓતપ્રોત-અનુસ્યુત છે; અને પરબ્રહ્મનો પ્રતિનિધિ હોવાથી સત્, ચિત્ અને આનંદ રૂપે માયા અને તેનાં સકળ કાર્યો ચતુર્દશ ભુવન લોક પર્યંતનું અધિષ્ઠાન છે.

પ્રાતઃકાળમાં ચિંતન કરવા યોગ્ય પ્રાણીઓનાં નિત્ય કર્મ ઔંકારના સ્મરણ, ઉચ્ચારણ અને ધ્યાન સહિત કરવામાં આવે તો પ્રણવના બળથી નિત્યકર્મ કરનાર મનુષ્યને કલ્યાણ, શ્રદ્ધા તથા અતિબુદ્ધિ બળના પ્રભાવવાળી, આદ્યાદજનક, પ્રિયલાગે તેવી, નિશ્ચયાંકિત, અને બ્રહ્મજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થતી તેજોમય કાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. વળી તેને લૌકિક બુદ્ધિ, શારીરિક બળ, લક્ષ્મી, અતુલિત ધન પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ, સાત્ત્વિક વાણી ઉચ્ચારવાની વૃત્તિ, બુદ્ધિબળ, જ્ઞાન બળ, પ્રતિષ્ઠા અને નમ્રતાવાળી મિષ્ટવાણીથી પૂર્ણ બ્રહ્મવિદ્યા પરિપૂર્ણપણે આવી મળે છે. જે ઉપાસકો પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરી, મૂળમંત્રના ઋગ્વેદરૂપ પ્રથમપાદ, યજુર્વેદરૂપ દ્વિતીયપાદ, સામવેદરૂપ તૃતીયપાદ અને અથર્વાંગીરસરૂપ ચતુર્થપાદ એ ચારમાંના એકાદ પાદનો જપ ઔંકારપૂર્વક એકાગ્રચિત્તથી કરે છે, તેવા યમી પુરૂષો જે દેવયોનીમાં દેવ હોય તો તેમને દ્વિજોના ઉત્તમકુળમાં જન્મ મળે છે, ઋષિમુનીઓના સમુદાયમાં જે તે યમીઓ મુમુક્ષુ પુરૂષો હોય તો તેમને આત્યંતિક શાંતિ એટલે મુક્તિ મળે છે; તો સમસ્ત પાદોનો જપ કરનાર ઉપાસક જે જે વસ્તુની ઇચ્છા કરે તે તે તેને પ્રાપ્ત થાય તેમાં નવાઈ નથી.

પ્રણવ સહિતમંત્રનો ઉચ્ચાર કરવાનો અધિકાર તો ત્રૈવર્ણિક દ્વિજોનો છે. પણ સ્ત્રી શૂદ્રાદિકને નથી. સ્ત્રી શૂદ્રાદિકને પ્રણવોપાસનાનાં અનધિકારી કહ્યાં છે. તેનાં કારણો વિચારવાયોગ્ય છે. એકજ અક્ષરરૂપ પ્રણવના ઉચ્ચારણ સાથે તેના વાચ્ય ધ્વનિની વ્યાખ્યામાં આવેલા સમગ્રગુણધર્મનું ભાન ચિત્તની સ્થાયી વૃત્તિમાં કરવું; એ પ્રાથમિક તૈયારી અને માનસ શક્તિ વિનાના અધિરા સ્વભાવવાળા માટે ઘણું કઠણ છે. સ્ત્રી



શુદ્ધાદિક સ્વભાવિકરીતે માનસ્ શક્તિમાં કમી તેમજ અધીરા સ્વભાવવાળાં હોય છે, આથી માનસ્ અર્થભાવ વિના કેવળ વાણીથી કરવામાં આવે તો જપ સ્પષ્ટ ફળ આપતો નથી; અને અધીરા સ્વભાવના પરિણામે પરમેશ્વરના સંકેતવાળા મંત્રમંડળ ચક્રવર્તી શ્રી પ્રણવ ઉપર જે અશ્રદ્ધા થાય, તો તેથી પરમેશ્વરની પોતાની અવજ્ઞા થઈ તેઓ પાપ અને પ્રતિબંધમાં પડે અને અકલ્યાણના ભાગી થાય; તેટલા માટે વૈદિક પદ્ધતિ સ્ત્રી અને શૂદ્રોને ઈંકારના જપનો અધિકાર આપતી નથી, વૈદિક પદ્ધતિ એ કંઈ સ્ત્રી શુદ્ધાદિકના અધિકારના હેતુથી નહિ પણ ઉલટું તેઓના હિતના માટે જ પ્રણવ ઉપાસનામાં પ્રવેશવાની તેઓને મના કરેલી છે. યોગમત પ્રમાણે તો જે કોઈ શુરદ્વારા પ્રવેશ કરે, અર્થાત્ યોગમાં દિક્ષિત થાય તેને સદ્ગુરુભગવાન તે મનુષ્યની યોગ્ય પાત્રતા માત્ર જોઈને જ પ્રણવ જપનો અધિકાર તેને આપે છે, તેવી યોગીઓની પરંપરાની પદ્ધતિ અદ્યપિ લગી વર્તમાન જ છે; માટે આ સંબંધમાં જે કંઈ વૈદિક વિધિનિષેધ છે, તેનું તાત્પર્ય કોઈ વર્ણ કે જાતિના અધિકારમાં નથી. પણ તેના હિતમાંજ છે. ત્રૈવર્ણિક દિવ્ગે કે જેઓને પ્રણવોચ્ચારનો અધિકાર શ્રુતિ આપે છે; તેઓને ગાર્હસ્થ્ય દશામાં પ્રવૃત્તિજન્ય રાજસ્ તામસ્ સંસ્કારનો અવકાશ હોવાથી શ્રુતિ પદ્ધતિ પ્રણવ, ત્રણ વ્યાહતિ અને ગાયત્રીનો જપ કરવાનું વિધાન તેમના હિતના માટે જ કરે છે. કેવળ ઈંકારના જપને માટે તો સંન્યાસીઓ જ કે જેઓનું જીવન કેવળ નિવૃત્તિમય છે, તેમને જ યોગ્ય છે.

યમ, નિયમ, આસન. પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ જેનાં આઠ અંગ છે. અથવા ચાર વર્ણ અને ચાર આશ્રમ એ આઠ અંગ છે, અકાર, ઉકાર, અને મૂકાર તથા અર્ધ-માત્રા જેનાં ચાર પાદ છે, અને હૃદય, કંઠ, તેમજ બ્રહ્મરન્ધ્ર જેનાં ત્રણ સ્થાન છે અથવા ભૂઃ ભુવઃ સ્વઃ એ ત્રણ લોક જેનાં સ્થાન છે, અને શિવ, વિષ્ણુ, દેવી, સૂર્ય અને મહાપતિ જેના પાંચ દેવતા છે, એવા ઈંકારને જે જાણ્યો નથી તે બ્રાહ્મણ નથી.

ઔકારરૂપી પિતા અને ગાયત્રીરૂપી માતાને જે બ્રાહ્મણ જાણતો નથી, તે વર્ણસંકર છે. માટે તેને અવશ્ય જાણવાં જોઈએ.

પ્રજાપતિએ ગાયત્રીના ત્રણુકાચાનાં ત્રણ ચરણોને ત્રણ વેદો- માંથી દોહી કાઢ્યાં છે, માટે આ અવિનાશી ઔકાર પૂર્વક ત્રણ મહા વ્યાહતિઓને તથા ત્રણ ચરણવાળી ગાયત્રીને વેદનું મૂખ જાણવું.

ગાયત્રીનો મંત્ર--પ્રણવ, ત્રણ વ્યાહતિઓ અને ત્રિપદા અવ-યવોનો બનેલો છે. ગાયત્રીના છંદની ગણનામાં તેનાં ત્રણ ચરણ છે. અને ચોવીસ અક્ષર છે, માટે ગાયત્રીને ત્રિપદા પણ કહે છે. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે આમંત્રના જપનારના ત્રિવિધતાપો નાશ પામે છે. માટે પણ ત્રિપદા કહેવાય છે.

ગાયત્રીમૂખ્યમંત્રનાં ત્રણપાદ આઠ આઠ અક્ષરનાં બનેલાં છે અને તે ત્રણપાદ મૂર્, ભુવર્, સ્વર્, એ ત્રણ વ્યાહતિ બીજમાંથી પ્રકટ થયેલાં છે; અને ત્રણ વ્યાહતિ બીજ પ્રણવ અથવા ઔકારના ત્રણ વર્ણ (અ. ઉ. મૂ.)માંથી ઉત્પન્ન થયાં છે. આથી ગાયત્રી મંત્રનું મૂળ બીજ પ્રણવ છે. ગાયત્રીનો યથાવિધિ જપકરનારને ત્રિવિધતાપ અને પાપ થકી તારે છે, માટે તેને ગાયત્રી કહેવાય છે; અને વેદ-માંથી સારરૂપે ખેંચી કાઢેલા સાત લોકોને વ્યાહતિ કહેવાય છે. ઔ મૂઃ, ભુવઃ, સ્વહઃ, મહઃ, જનઃ, તપઃ, સત્યં. પહેલી ત્રણ, સંખ્યા મંત્રની સાથે જોડવામાં આવે છે, અને સાતે પ્રાણાયામની સાથે જોડવામાં આવે છે.

વેદવેદા દિવ પ્રભાતમાં તથા સાયંકાલે પ્રણવ, વ્યાહતિ અને ગાયત્રી આ પ્રમાણે પાંચ બ્રહ્મમંત્રોનો જપ કરે તો તે પવિત્ર બની તેને વેદાધ્યયનનું ફળ મળે છે; માટે તે મંત્ર જપ્યા પછી જ વેદ જાણવાનું શરૂ કરવું.

જે દિવ નગર કે ગામની બહાર જલાશયની સમીપમાં જે પ્રણવ, વ્યાહતિ સહિત એક હમ્મર ગાયત્રી મંત્રનો દરરોજ જપ

કરે તો તે પાપમાંથી મુક્ત થાય છે, અને ત્રણવર્ષ સુધી ગાયત્રીનો જપ કરે તો તે મરણ પછી વાયુરૂપ થઈને પરબ્રહ્મને પામે છે.

ગાયત્રી મંત્રના જપ વડેજ બ્રાહ્મણ સર્વ કાર્યોમાં સફળતા મેળવનાર બની આ લોકનું તથા પરલોકનું સાર્થક કરી જન્મ સાક્ષ્ય મેળવે છે.

જપવાને માટે ગાયત્રીથી અધિક બીજો કોઈ મંત્ર નથી અને તેથી તેને જ્ઞાનવિજ્ઞાન કહે છે. જે દિવસ ગાયત્રી મંત્રને છોડી બીજા મંત્રની ઉપાસના કરે છે, તે એવો દુર્બુદ્ધિવાળો છે કે, જે તૈયાર ભોજનને તણને લિક્ષા માગવા જાય તેવો છે.

બ્રાહ્મણ ગાયત્રીનો જપ કરવાથી જ મુક્તિ પામે છે. એમાં સંદેહ નથી પછી તે યજ્ઞ યાગાદિ કરે ન કરે તો પણ મુક્તિનો અધિકારી થાય છે. કારણ કે ગાયત્રી વડે તે મિત્ર (સૂર્ય)નો ઉપાસક હોવાથી મૈત્ર કહેવાય છે. માટે તે તદ્દરૂપતાને-મુક્તિને પામે છે.

નિત્ય સંખ્યાવંદન કરનાર બ્રાહ્મણોને પોતાનાં નિત્યકર્મમાં અત્યંત મંત્રબળ છે, કે જે તેઓનું વેદનું પૈતૃક વારસાનું ગુપ્તનિધિ જેવું પ્રાપ્તધન અનુભવાતું નથી, એજ શોચનીય છે. ગાયત્રી તે કામધેનુ છે. કારણકે ઋષિઓ કંઈ પોતાના આશ્રમમાં કામધેનુને બાંધી રાખતા ન હતા પણ તેમને ગાયત્રી માતા પ્રસન્ન હોવાથી જ તેમને જે ક્ષણે જે જોઈએ તે પ્રાપ્ત થઈ જતું. આ બધો વેદમાતા-ગાયત્રીની કૃપાનો પ્રભાવ છે. ગાયત્રી જપવડેજ બ્રાહ્મણ સર્વ કામોમાં સફળતા મેળવનારા બની જન્મનું સાક્ષ્ય મેળવે છે. જન્મના સાક્ષ્ય માટે બીજાં કર્મો કરે અથવા ન કરે તોપણ ચાલે. કારણકે બ્રાહ્મણ એ મૈત્ર-મિત્ર દેવતાનો ઉપાસક અથવા સર્વ પ્રાણીઓની સાથે મિત્રતા ધરાવનાર કહેવાય છે. માટે શકત્યાનુસાર તથા સમયાનુસાર ૧૦૦૮, ૧૦૮, ૨૮, ૧૦ પૈકી કોઈ સંખ્યા જેટલો દરેક સંખ્યા વખતે જપ કરવો જોઈએ. બ્રાહ્મણોની પાસે આવું સમગ્ર સાધન છતાં તે ઘેર ઘેર બીજા માગતા ફરે છે તેનું કારણ તે પોતાનાં નિત્યકર્મ કરતા નથી, એ

ધણું શોચનીય છે. બ્રાહ્મણોએ આ જપયજ્ઞ દ્વારાજ સર્વ સમૃદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ.

**ગાયત્રી ઉપસ્થાન મંત્ર રહસ્ય.**

હવે સન્ધ્યાકર્મનું ગાયત્રી ઉપસ્થાન અંગ વિચારીશું. સન્ધ્યા શબ્દનો વાસ્તવ અર્થ સમ્યક્ધ્યાન કરવા યોગ્ય દેવતા એવો થાય છે. તેના ધ્યેય દેવતા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એવાં ત્રણ રૂપે, ગાયત્રી મંત્રના ત્રિપદાના ધ્યાનના વિષયરૂપ છે. આપણે પ્રત્યક્ષ સૂર્યબિંબમાં અર્થાત્ આદિત્ય મંડલમાં તે દેવતાના સ્થૂલરૂપની ઉપાસના સૂર્યોપસ્થાનની ક્રિયાથી કરીએ છીએ; અને સૂક્ષ્મરૂપનું યજ્ઞન તે દેવતાને મંડલમાંથી આવાહનદ્વારા નીચે આણી, છ સ્થાનમાં લાવી જપ યજ્ઞનામના અંગ વડે તેનું આંતર યજ્ઞન કરીએ છીએ. જપ યજ્ઞ વડે ધ્યેય દેવતાને વાણી, ભૂતો, પૃથ્વી, શરીર, હૃદય અને પ્રાણમાં લાવી આપણે આપણા પ્રાણરૂપ મંદિરમાં સ્થાપન કરી, તે દેવતા સાથે આપણે જાણે પ્રત્યક્ષ વ્યવહાર કરતા હોઈએ તે ક્રિયાને ગાયત્રી ઉપસ્થાન કહે છે.

**ફલાર્પણ.**

ઉપરોક્ત ગાયત્રી વિજ્ઞાન જેમાંથી વ્યક્ત થાય છે. એવો ગાયત્રી ઉપસ્થાન મંત્ર સરહસ્ય જપ્યા પછી સાધકે પૂર્ણાહુતિરૂપ ફલાર્પણ ક્રિયા કરવાની હોય છે. સન્ધ્યાના અંગોમાં ક્રિયાના સંકલ્પથી માંડી જે અંત સુધીની ક્રિયાનું અભિમાન અને તેનાશ્નનું અભિમાન ત્યજીને તે પરમેશ્વરને નિષ્કામ અર્પણ કરવું તેને ફલાર્પણ કહે છે.

ઈશ્વરના અગાધ ઉપકારોનો બદલો મનુષ્ય કોઈ પણ રીતે વાળી શકે તેમ નથી, માટે તે ઉપકારોનું યત્કિંચ સેવાભાવે સ્મરણાદિ કરીને તેને નિષ્કામ અર્પણ કરવું, એજ કર્તવ્ય છે.

ઉપરોક્ત વિવેચન ઉપરથી સમજાય છે કે સન્ધ્યાદિનું અનુષ્ઠાન દિવસે અત્યુપયોગી મહત્વનું છે. અને દરેકને કરવું તે અત્યાવશ્યક છે. દરેક દિવસ ગૃહસ્થાશ્રમીએ દરરોજ સ્નાન, સન્ધ્યાકાલીન જપ, ઔપા-



સન હોમ, બ્રહ્મયજુ, દેવતાર્ચન અને વૈશ્વદેવ સહિત અતિથિ સત્કાર આ છ કર્મો કરવાં જ જોઈએ. અને તે નિષ્કામ ભાવે કરી તેના ફળનો ત્યાગ કરી ઈશ્વરાર્પણ કરવાં જોઈએ.

### દ્વિજાધિકાર અને દ્વિજાચાર.

દ્વિજવર્ણમાં બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ ત્રણ વર્ણનો સમાવેશ થાય છે. કારણ કે તેઓને ઉપનયન સંસ્કારનો અધિકાર છે. ઉપનયન સંસ્કાર કર્યાબાદ વૈદિક કર્મ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ કેટલાક ક્ષત્રિય અને વૈશ્યો પોતાની ગેર સમજથી અનધિકારી બની તે સંસ્કારનો ત્યાગ કરે છે. અથવા કપોળકલ્પિત સંખ્યા ગાયત્રી કરે છે.

જેઓ ક્ષત્રીય અને વૈશ્ય હોય તેમણે પણ અવશ્ય જનોષ્ઠ ધારણ કરવું જોઈએ. તથા પોતાના પુત્રોને યથાકાળે યથાવિધિ યજ્ઞોપવિત સંસ્કાર કરાવવા જોઈએ; જેઓની કેટલીક પેઢીથી, અનિવાર્ય સંજોગોથી, અથવા અજ્ઞાનને વશ થઈ જનોષ્ઠનો ત્યાગ કર્યો હોય, તેમણે પ્રાયશ્ચિતાદિ કરી, પુનઃ ધારણ કરવાનો નિયમ ગ્રહણ કરવો જોઈએ; કે જેથી વૈદિક કર્મો કરી, પોતાના આત્માની ઉચ્ચગતિ સાધી શકાય. તેઓએ પોતાના આચાર્યનાં વેદશાખાદિ હોય તે પોતાનાં ગણવાં. ( એ સંબંધી વિશેષ વર્ણન માટે ઉપનયન મિમાંસા જુઓ. ) કેટલાક માણસો કહે છે કે—ધણા સમયથી ક્ષત્રીયોએ તથા વૈશ્યોએ સંખ્યાદિ વૈદિક કર્મનો ત્યાગ કરેલો હોવાથી તેઓ શૂદ્રવત્ થવાથી તેમનો સંખ્યાદિ વૈદિક કર્મમાં અધિકાર નથી; પણ તેઓ વેદજ્ઞાનના અભાવે અજ્ઞાત છે. વેદના મંત્રોથી મંત્રના દષ્ટાઓ એટલે ઋષિઓ પણ ક્ષત્રિય, વૈશ્યો છે. એવું માલમ પડે છે. પૂજ્યપાદ શ્રીશંકર ભગવાનના શારીરિક ભાષ્યાદિમાં જ્યાં વિદ્યાના અધિકાર બતાવ્યા છે ત્યાં પણ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, તથા વૈશ્યને પ્રત્યક્ષ રીતે વેદ વિદ્યાના તથા વૈદિક ક્રિયાના અધિકારી દર્શાવ્યા છે. માટે એવા

વૈદિક કર્મના લોપ વાળા ક્ષત્રિય અને વૈશ્યોએ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે સંસ્કારો કરી; ઉત્તરોત્તર દિનત્વ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

માત્ર શૂદ્રોને જ તેમના ધંધારોજગારને લીધે સેવા ધર્મકર્મ કરવાનાં હોવાથીજ તેઓ વૈદિક કર્મો કરી શકે નહિ, તેથીજ તેમને સ્મૃતિ તથા પુરાણાદિદ્વારા જ્ઞાનસંપાદન કરવાનું કહ્યું છે.

આ કરાલકલિના પ્રભાવે ચાતુર્વર્ણ્યને કર્મભ્રષ્ટ બનાવી સરખો ધક્કો લગાડ્યો છે; માટે તેઓએ જાગૃત બની ભારતવર્ષની ઉત્કર્ષતા માટે તથા પોતાની ઉન્નતિ માટે સ્વધર્મનિષ્ઠ બની વેદાજ્ઞાનુસાર કાર્ય કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. નિવૃત્તિગુણવાળા ધર્મને પામવા માટે ચતુર્થાશ્રમની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે; પણ અત્યારે આપણા દિન ગૃહસ્થોનો મોટો ભાગ સ્વધર્મકર્મથી ભ્રષ્ટ અને અનાચારમાં પ્રીતિ રાખનારો થયો છે. પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગથી તેઓમાં અર્થ તથા કામ બુદ્ધિની વૃદ્ધિ થઈ, ધર્મ બુદ્ધિ દિનપ્રતિદિન શિથિલ થતી જાય છે. આજકાલ ધર્મભાવના અને ધાર્મિક કર્તવ્યો જાણનારના કમી-પણાવડે અને ધાર્મિક ગ્રંથોના રહસ્યના અજ્ઞાનવડે ધર્મ તથા કર્મકાંડ ઉપર શ્રદ્ધા ઓછી થતી જાય છે.

આર્યોમાં આજકાલ જે આચાર જાણાય છે, તે પણ અશાસ્ત્રીય છે, કે જેથી તે તેઓનું અશ્રેય કરનાર છે. માટે શાસ્ત્રીય આચાર એજ પરમ ધર્મનું મૂળ છે. તેના પાલનથી આયુષ્ય વધે છે, મનમાનતી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, અક્ષય ધન મળે છે અને અશુભફલ આપનાર અપલક્ષણો દેહમાંથી જતાં રહે છે. આધુનિક સમયમાં આપણામાં દેહશુદ્ધિનું પણ જ્ઞાન નથી, માટે દરેક માણસે દેહશુદ્ધિનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મૃતિકા તથા શુદ્ધ જલવડે ગન્ધ તથા લેપ નષ્ટ કરનારી શુદ્ધિ આળસ છોડી કરવી જોઈએ.

મૃતિકા અને જળ આ બે જ દ્રવ્યો વડે સારી શુદ્ધિ થાય છે. એમાં કલેશ કે અર્થ થતો નથી. જેનું એવી શુદ્ધિ કરવા માટે

પણુ શૈથિલ્ય, આલસ્ય કે અનાદર હોય તેનું અંતઃકરણ કેવી રીતે ધર્મ વિવેક કરશે.

વેદવિરોધી બૌદ્ધ, જૈનાદિ ધર્મોના પ્રાગલ્ભ્ય સમયમાં વૈદિક ધર્મોમાં પ્રતિકૂળતા થાય તે સ્વાભાવિક છે; પણ હાલમાં એવા સંજોગો ન હોવાથી દરેક હિંદુએ શિખા અને દ્વિજો વિશેષમાં બ્રહ્મસૂત્ર ધારણ કરી, વૈદિક ધર્માધિકારાનુસાર કર્માનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્ત રહેવું જોઈએ.

અત્યારે આપણા દેશમાં અનેક પ્રકારનાં સંચાલનો ચાલી રહ્યાં છે. અનેકાનેક સંસ્થાઓ સ્વતંત્ર રાજ્યતંત્રને સ્થાપવા. સામાજિક સુધારણાઓ કરવા, ઔદ્યોગિક અભ્યુદયો કરવા કટિબદ્ધ થઈ, કાર્ય કરી રહ્યાં છે. આમાંની કોઈ પણ પ્રવૃત્તિને ધર્મતત્ત્વ વિના ચાલી શકે તેમ નથી. આપણને ઈષ્ટસ્વરાજ્ય, સમાજશુદ્ધિ, હિંદોગ વિકાસ આદિ સર્વ મીઠી વસ્તુઓ ધર્મના અવલંબન વિના કડવી જ અનુભવમાં આવશે. સમાજ પ્રતિષ્ઠાર્થે ધર્મ તત્ત્વની અને તે તત્ત્વના પ્રસારાર્થે ધર્મ પ્રધાન સાહિત્યની આવશ્યકતા છે.

હાલના સમયમાં આત્મિકગ્રંથો ઘણા છે, તેઓમાં ધર્મોના પ્રયોગો અને નિર્ણયો પણ ઘણા છે; માટે આ સમયમાં સંસ્કૃત ભાષાના જ્ઞાન વિનાના, શ્રદ્ધાહીન, નાસ્તિક વગેરેઓને આત્મિકોમાં અભાન છે, માટે નિત્ય કર્મના લોપે કરી તેઓ શૂદ્ર ખરાખર થયા છે, તેઓની પોતાની કર્મમાં પ્રવૃત્તિ થાય, તે માટે જે જરૂરી કરવાનું છે; તેનો પણ અત્રે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે, વિષયાનુસાર સંખ્યાનું કર્મ કરાવવા કરવાની જેને કસોટી નથી તેવા અવિવેક વડે અથવા હિપલક શાસ્ત્રીય શબ્દાર્થ જ્ઞાન માત્રથી જ બાળકોને સંખ્યાની વિદ્યા શિખવે છે, તેઓ વિદ્યાનો સંસ્કાર આપવાને બદલે કાંતો અશ્રદ્ધા, સંશય, વિપર્યય અથવા અવળું જ્ઞાન એ ત્રણ ચગડોળ પૈકી એક ચગડોળે તે બાળકને ચઢાવે છે. પરંતુ કર્મનિષ્ઠ કે જેઓ કર્મના રહસ્યને જાણે છે, તેઓજ કાળે કરીને વિદ્યાર્થીને શ્રદ્ધાશીલ તેમજ વિદ્યાનિષ્ઠ બનાવે છે,

આ લઘુગ્રંથ પ્રાયશઃ પ્રમાણભૂત પ્રાચીન અર્વાચીન ગ્રંથોના આધારે રચવામાં આવ્યો છે. અને એમાં સમજાવેલું તત્ત્વ દરેક આર્ય ગૃહસ્થને ઉપયોગી છે.

મનુષ્યે ઉપાસનાદિ કર્મ કરતાં પહેલાં તેની પદ્ધતિ તથા રહસ્ય જાણવું જોઈએ એ આવશ્યક છે. તે જાણ્યા વગર કાર્ય કરવાથી તે કાર્યમાં શ્રદ્ધા ઓછી થતી જાય છે. માટે આર્ય ધર્મના આસ્તિક અને સ્વાભિમાની દિગ્મે વેદમાતા ગાયત્રી માતાનું તથા સન્ધ્યા દેવીનું કાંઈક યથાર્થ જ્ઞાન મેળવે તેવા શુભાશયથી આ લઘુ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. આશા છે કે સઘળા દિગ્વર્ણુ આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરશે. તેમજ પોતે તથા પોતાના પુત્ર પૌત્રાદિકોને તેમજ શિષ્યોને યજ્ઞોપવીત સંસ્કાર કરીને બાળપણથી જ અભ્યાસ કરાવશે કે જેથી તેઓ બાલ્યવયથી જ સંસ્કારી થઈ ધર્મશીળ તેમજ વિનય-શીળ બને.

આ પુસ્તકની શુદ્ધાશુદ્ધિ વગેરે તપાસવામાં શ્રી. વિજયશંકર ડાહ્યાશંકર ત્રિપાઠી “સ્વધર્મ દુરંધર” વીરમગામના કે જેઓએ અથાગ પરિશ્રમ લીધો છે તે બદલ તેઓશ્રીનો આભાર માનીએ છીએ.

શ્રીમતિ શાન્તાગૌરી મણીલાલ ગોવિંદરામ રાવલના પુત્રી કે. નવતાડની પોળ અમદાવાદ કે જેઓએ શરૂઆતમાં આ પુસ્તક પ્રકટ કરાવી પુનરાવૃત્તિ થઈ શકે તેવી રીતે વ્યવસ્થાના નિયમાનુસાર જે સહાય આપી છે, તે બદલ તેઓશ્રીનો; તથા શ્રીમાન અમૃતલાલ શિવલાલભાઈ પરીખ (વઢવાણ સીટી) કે જેઓ આ કાર્યાલયના કાર્યોને અંતઃકરણ પૂર્વક સહાય કરી રહ્યા છે, તે બદલ તેઓશ્રીનો તથા કાર્યાલયના શુભહિત ચિંતક, સહભાવશાળી શ્રીયુત ભોળાનાથ અમૃતરામ જાની (પુંધરા હાલ અમદાવાદ) શ્રી. મૂળશંકર નરસીલાલ શુક્લ તથા શ્રી. જયન્તીલાલ મૂળશંકર શુક્લ, શ્રી. રતીલાલ મણીલાલ ઠાકર, શ્રી. લલ્લુભાઈ



જીવણરામભાઈ એડવોકેટ (અમદાવાદ) તથા ગંગા સ્વરૂપ  
બેન સરસ્વતિ રણછોડલાલ, ગોરનાં દીકરી-વીરમગામ; શ્રી. શંકરલાલ  
હિંમતલાલ ઉપાધ્યાય, આણંદ; શ્રી. જીવણલાલ નરોત્તમદાસ શાહ,  
શ્રી. જયંતિલાલ જોડાલાલ શાહ; શ્રી. નંદલાલ ત્રિજવલ્લભદાસ શાહ,  
શ્રી. બહેચરલાલ કાળિદાસ પરિખ; શ્રી. પ્રાણુલાલ કામેશ્વરભાઈ, શ્રી.  
ચુનીલાલ દેવશંકર રાવળ; શ્રી. ચંદુલાલ ચુનીલાલ રાવળ; શ્રી.  
બાળમુકુન્દ ચુનીલાલ રાવળ-અમદાવાદ તેમજ શ્રી. મોતીલાલ જ્યેષ્ઠા-  
રામ શુક્લ-વીરમગામ, તથા આ સંસ્થાનાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકોનો  
બહોળો પ્રચાર કરનાર સેવાભાવી અન્ય સ્થાનિક પ્રચારકોનો અમે અંતઃ-  
કરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

ગુજરાત પેપર મીલ્સના કાર્યકર્તાઓ કે જેઓ આ કાર્યા-  
લયના કાર્યને અનુકૂળતા કરી આપી રહ્યા છે, તે બદલ તેઓશ્રીનો  
પણ અમે અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક અદ્યપશુદ્ધિ પ્રમાણે સંશોધન કરીને તૈયાર કરી,  
છપાવી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. તેમાં અજ્ઞાનતા અને દષ્ટિ દોષોથી કેટલીક  
ભૂલો રહી ગઈ હશે, તો તે વિદ્વાનો કૃપા કરી સુધારી લેશે; અને  
આ કાર્યાલયને જણાવવા તેઓને અમારી નમ્ર પ્રાર્થના છે. કે જેથી  
પુનરાવૃત્તિ વખતે યોગ્ય વિચારણા કરવામાં આવશે.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય,  
ધીકાંટા નવતાડની પોળ,  
મહાદેવવાળો ખાંચો  
અમદાવાદ.

બવતાં કૃપાકાંક્ષી  
માકંડરાય ચુનીલાલ રાવળ  
શ્રી. સ. ધર્મભૂષણ.

॥ ૐ શ્રી ॥

શ્રી હોરાદાસજી મહાસિદ્ધ પુરુષાય નમઃ ।  
અર્જુન તિમિરાન્ધસ્ય, જ્ઞાનાંજન શલાકયા ।  
ચક્ષુરુન્મિલિતંયેન, તસ્મૈ શ્રી ગુરવે નમઃ ॥

પ્રાસાંગિક શબ્દ જ્ઞાન વિચાર.

બ્રાહ્મમુહૂર્ત—રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરના ત્રિજ્ઞ મુહૂર્તને બ્રાહ્મ-મુહૂર્ત જાણવું.

સંધ્યાવંદનાદિમાં વસ્ત્ર વિચાર—સંધ્યાદિ કર્મમાં ધોખીએ ( શ્વેત્રે ) ધોએલું, વગર ધોએલું, કે કેવળ પલાળી નીચોવેલું વસ્ત્ર ધારણ કરવું નહિ. તેમજ સ્પર્શસ્પર્શવાળું તથા કેડેથી ઉતરેલું, ભોળન સમયે પહેરેલું, મળત્યાગ તથા મૈથુન વખતે ધારણ કરેલું વસ્ત્ર, ધર્મ કાર્યમાં વાપરવું નહિ. પરંતુ જાતે અથવા પોતાના માણસ દ્વારા ધોવરાવેલું, સફેદ, કોઈ ભાગમાં બળ્યું બળ્યું ન હોય તેવું, અછિદ્ર, સિવ્યા વિનાનું, મેલ વિનાનું ગેર ગળી વગેરે રંગ વિનાનું, એક વસ્ત્ર પહેરવું; અને બીજું એવું ઉપવસ્ત્ર ડાબે ખભે ધારણ કરવું.

સુતરનું વસ્ત્ર કેડેથી ઉતર્યા પછી, તેમજ રેશમનું વસ્ત્ર ભોળન કર્યા પછી ધોવાથી શુદ્ધ થાય છે. ઉનનું વસ્ત્ર પવનના સ્પર્શ થવાથી શુદ્ધ થાય છે. પરંતુ તે અપવિત્ર કે મલિન થયું હોય તો તેને પણ ધોવું જોઈએ.

સંધ્યાદિકર્મમાં પંચપાત્ર વિચાર—એ તરભાણાં, જળ-યુક્ત કળશ તથા પવાલું, આચમની, અર્ધીયું ( અર્ધપ્રદાન કરવાનું પાત્ર ) આ પૂજનાં પાત્રો ત્રાંબા અથવા રૂપાનાં હોવાં જોઈએ. ( કાંસું, લોહું, કલાર્ધ, જસત, સીસું, પિત્તળ એ ધાતુ સિવાયની ધાતુનાં પાત્રોનો ઉપયોગ કરવો.

**આસન વિચાર**—સંધ્યાદિ કર્મમાં પૂર્વાભિમુખે કે ઉત્તરરાશિ મુખે, સ્વસ્તિકાદિ આસને બેસવું. પાથરવાનું આસન દર્ભનું, મૃગ-ચર્મનું વાધાંબરનું અથવા ઊનનું કે રેશમનું હોવું જોઈએ. પરંતુ તાડપત્રનું અથવા વાંસનું કે તૃણનું પાંદડાંનું કે કેવળ ખુલ્લી જમીન ઉપર અથવા પથર ઉપર કે લોઢું જડેલા લાકડાના આસન પર બેસી સંધ્યા વંદનાદિ ધાર્મિક કર્મો કરવાં નહિ.

વ્યાધિચર્મનું આસન મોક્ષ તથા લક્ષ્મીને આપનાર છે. કાળા મૃગનું—જ્ઞાન અને મુક્તિ આપનાર છે. દર્ભનું આસન જ્ઞાનવૃદ્ધિ કરનાર છે. કંબલ અને ઊનનું આસન મનુષ્યને સર્વ કાર્યમાં સિદ્ધિ આપનાર છે.

પરંતુ વાંસના આસન પર બેસી ધર્મ કર્મ કરવાથી દરિદ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. પથરનું વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે, તૃણનું ધન તથા યશને નાશ કરે છે, પાંદડાંનું ચિત્ત ભ્રમઉત્પન્ન કરે છે. અને જમીનનું દુઃખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

**પૂજન જળ વિચાર**—સંધ્યાદિ કાર્યનું જળ શીણ તથા પરપોટા વગરનું ઠંડું લેવું. ઉનું, ખાંડ કિંવા ડોળું ન જામીએ. મલિન જળ હોય તો તેને શુદ્ધ કરી ઉપયોગમાં લેવું. ટાઢું જળ અપ્રાપ્ય હોય તો ઉનું જળ ટાઢું કરી કામમાં લેવું. જે દેશમાં પાણી જમીનના દોષોને લીધે ખારાશવાળાં જ છે, તે દેશમાં તેવા જળને ગાયત્રીમંત્રથી અભિમંત્રી ઉપયોગમાં લેવું.

**આવાહન વિચાર**—સૂર્ય મંડળમાં ઉપાધિના નિર્મળપણથી, સ્પષ્ટ પ્રતીત થતી ચિતિ શક્તિનું પોતાના ઉપર અનુગ્રહ કરવા માટે આવાહન કરવામાં આવે છે.

**આચમન વિધિ.**

**આચમનના પ્રકાર**—(૧) પુરાણાચમન. (૨) સ્માર્તાચમન.

(૩) શ્રીતાયમન. (૪) ગૌણાયમન કે શ્રોત્રાયમન. (૫) તુણ્ણી આયમન.

**પુરાણાયમન**—કેશવાય નમઃ । નારાયણાય નમઃ । માધવાય નમઃ । ત્રણનામો ઉચ્ચારી ત્રણ આયમન કરી, ગોવિંદાય નમઃ । નામ વડે જમણે હાથ ધોવો. ત્યાદ્યાદ વિષ્ણુવાદિ નામો વડે શરીરનાં અંગોનો સ્પર્શ કરવો.

**સ્માર્તાયમન**—ૐ મૂઃ સ્વાહા, ૐ મુવઃ સ્વાહા, ૐ સ્વઃ સ્વાહા આ મંત્રોથી આયમન કરવું.

**શ્રીતાયમન**—ગાયત્રીના એક એક ચરણે એક એક આયમન કરી, અપોહષ્ટા મંત્રોથી હાથ ધોવા તેનું નામ શ્રીતાયમન કહે છે.

**ગૌણ આયમન**—પાંચ આંગળીઓ એકત્ર કરી જમણા કાનને સ્પર્શ કરવો. આ ગૌણ અથવા શ્રોત્ર આયમન કહેવાય છે. ઉદકના અભાવ પ્રસંગે અથવા તો અતિશુદ્ધ કારણને લીધે જરૂર હોય ત્યારે જ કરવું.

**તુણ્ણી આયમન**—નિદ્રા લઈ ઉઠ્યા પછી. ભોજન કર્યા પછી, નિદ્રા લેતાં પહેલાં કોઈપણ પ્રકારના મંત્ર બોલ્યા વગર આયમન કરવું તેને તુણ્ણી આયમન કહે છે.

**આયમન કરવાની રીત**—પૂર્વ અથવા ઉત્તરાભિમુખ રાખી જમણા હાથમાં જળ લઈ, તે હાથને ડાબા હાથના અંગુઠા પાસેની આંગળી વડે સ્પર્શ કરી. અંગુઠા અને છેવટની આંગળી જુદી સપ્તતાં વચ્ચે ત્રણ આંગળીઓ એકઠી અને સરખી રાખી, આઠ ચણાકીમાર (માષ) સોનાનો પારો ખૂડે તેટલું અથવા હૃદયમાં પહોંચે તેટલું જળ અંગુઠાના મૂળ પાસેના અક્ષતીર્થથી અવાજ કર્યા વગર ત્રણવાર પીવું. આયમન કરતી વખતે હસવું કે ખોતવું નહિ, આકું અવગું જોવું નહિ માથે અથવા ગળામાં કંઈ રાખવું નહિ.

**સુસ્મરણીયાર**—નિદ્રા કર્યા પાછા સન્ન્યા, જા. કોમ, વૈશ્વદેવ,



દેવપૂજન, યજ્ઞ, શ્રાદ્ધ, દાન અને સ્વાધ્યાયના આરંભમાં અવશ્ય ભસ્મનું ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું જોઈએ. સ્થુલ અને સૂક્ષ્મ પ્રપંચો બંધ થતાં, તેના અવશેષ રૂપ શ્રી મહેશ્વરનું વારતવિક સ્વરૂપ જો બ્રહ્મ છે, તે ભસ્મ છે, એમ સમજવું.

**સન્ધ્યાદિ કાર્યમાં ભસ્મના પ્રકાર—**અમિહોત્રની, વિરજ્ઞ-હોમની, નિત્યહોમની, સમિધની તથા ગાયના છાણને સૂકવી તેની બનાવેલી ભસ્મને ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાના કામમાં લેવી.

ગંગાદિ પવિત્ર નદીઓના કિનારાની શુદ્ધ મૃતિકા પણ ત્રિપુણ્ડ્રના ઉપયોગમાં આવી શકે છે.

**ભસ્મ ધારણ કરવાની રીત—**ડાબા હાથમાં ભસ્મ લઈ તે પર જમણા હાથ રાખી સંપુટ કરી, મંત્ર યુક્ત જળ મિશ્રિત કરી બન્ને હાથની વચલી ગણ આંગળીઓ વડે મસળી સૂર્યને પ્રદર્શિત કરી લલાટમાં એક ભુના મધ્યથી બીજા ભુના મધ્ય સુધી, હૃદય, નાભી, કંઠ, ખભા, બાહુઓની સંધિઓ, પડખાં અને શિરમાં ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાં.

**ભસ્મનું ત્રિપુણ્ડ્ર—**ધારણ કરનારે ત્રિપુણ્ડ્રનાં ત્રણ સ્વરૂપમાં ધ્યાન કરી (ત્રણ ગુણ; ત્રણ લોક, ત્રણવેદ, ત્રણ અગ્નિ અને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર આ દેવોનું સમિષ્ટિ ચિહ્ન ધારણ કર્યું છે, એવું સમજી) ત્રણ સંખ્યા વખતે શ્વેત ભસ્મ વડે ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું. આ શ્વેત ભસ્મનાં ત્રિપુણ્ડ્રને ધારણ કરનાર સર્વ પાપથી મુક્ત થઈ, શ્રી સદાશિવની સાથે આનંદ કરે છે; અને ધારણ નહિ કરનારનાં સંખ્યાદિ કાર્યો, પવિત્રતા, જપ, હોમ, તીર્થસ્નાન અને દેવપૂજાદિ સર્વ વ્યર્થ જાય છે.

માટે સંધ્યાવંદનાદિ પહેલાં ભસ્મ વડે ત્રિપુણ્ડ્ર ધારણ કરવાં; અને દેવ તથા પિતરોનું અર્ચન થયા પછી ચન્દન વડે તિલક કરવું.

જોષ્યે. જે કોઈ વિદ્વાન, બ્રહ્મચારી, ગૃહસ્થ નિવૃત્ત કે સંન્યાસી ઉપરની વિધિ પ્રમાણે ત્રિપુણ્ડ્ર કરે છે. તે બધી જાતનાં પાપોથી મુક્ત થઈ પવિત્ર બને છે, અને તીર્થસ્થાનનું ફળ મેળવે છે; અને અંતમાં દેહ છૂટી ગયા પછી તેને શિવસાયુજ્ય મુક્તિ મળે છે.

પ્રાતઃકાળમાં લસમજલમિશ્રિત, મધ્યાહ્નમાં ચંદન મિશ્રિત અને સાયંકાળે જલ રહિત લગાવવી.

**પ્રાણાયામ કરવાની રીત**—આંખો બંધ રાખી, મૌન ધારણ કરી, ટટાર બેસી, ડાબા નરકોરા દ્વારા શરીરમાંનો થોડો વાયુ બહાર કાઢી—રેચક કરી, પછી જમણા હાથની અનામિકા તથા ટચલી આંગળીથી નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી, જમણા છિદ્રદ્વારા બહારના અમૃતમય વાયુનું શરીરમાં સીંચન કરવું તેને પૂરક કહે છે. પછી અંગુઠા વડે જમણું છિદ્ર પણ રોકી દેવું. ત્યાર બાદ અમૃતમય વાયુ રોકી રાખવો તેને કુંભક કહે છે. પછી તે વાયુને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો કે જેને રેચક કહે છે. એવી રીતે એક પ્રાણાયામ થાય છે. પુનઃ તેજ (ડાબા) છિદ્રથી કહેલી રીતે બહારના પવનને અંદર ખેંચવો; પછી કહેલા સમય સુધી કહેલી રીતે તેને રોકવો, અને જમણા છિદ્ર વાટે વાયુને બહાર કાઢવો, વળી ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. એવા ત્રણ પ્રાણાયામ પણ કરવામાં આવે છે.

**પૂરક**—બહારના અમૃતમય વાયુનું નાસિકાદ્વારા સીંચન કરવું તેને પૂરક કહે છે,

**કુંભક**—પૂરક કરેલા અમૃતમય વાયુને રોકી રાખવો તેને કુંભક કહે છે.

**રેચક**—શરીરની અંદરના કલુષિત વાયુને નાસિકાદ્વારા ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો તેને રેચક કહે છે.

સન્ધ્યાદિ કાર્યોમાં પ્રાણાયામ કરતી વખતે પૂરકથી ચારમણો કુંભક કરવો અને પૂરકથી બમણો રેચક કરવો.

પ્રાણાયામમાં પૂરક કરતી વખતે શુદ્ધને સંક્રામ્યવી નોંધએ, કુંભક વખતે ડોકને નીચી નમાવવી; અને રેચક વખતે ડોકને પૂર્વ-વત્ ઉંચી કરી નાભીને બરડા તરફ ખેંચી પૂરેલા પવનને ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો.

પ્રાણાયામના વિવિધ ભેદો છે. તેનું પૂર્ણ જ્ઞાન ન થયું હોય ત્યાં સુધી મનુષ્યે નીચેનો પ્રયોગ આરંભવો. સાધકે ખુલ્લી હવાવાળા સ્થાનમાં ટટાર બેસવું, ઓષ્ઠ બંધ રાખવા, દાંતને એક બીજા સાથે અડાડવા નહિ. જીભના ટેરવાને તાળવા સાથે અડેલું રાખવું. બરડાની કરોડને જોટલી બને તેટલી સીધી રાખવી. ટટાર બેસતાં છતાં અવમવોને શિથિલ રાખવા નેત્ર બંધ કરવાં, અથવા ઉઘાડાં રાખવાં હોય તો બે ત્રણ હાથને છોટે કોષ્ટ બિંદુ ઉપર નેત્રો સ્થિર રાખવાં, પછી નાસિકાનાં બન્ને છિદ્રો દ્વારા વાયુ ધીરે ધીરે સરળતાથી ફેફસામાંથી સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢી નાખવો, તેમ કરતાં લેશ પણ બળ કરવું નહિ. વાયુ બહાર કાઢ્યા પછી અચકા ખાધા વગર ધીરે ધીરે વાયુથી ફેફસાં ભરવાં અને વાયુ બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા કરતી વખતે મનને ક્રિયા સાથે જોડવું. બીજા વિચારો કરવા નહિ.

**માર્જન વિધિ**—આયમનીમાં, બીજા પાત્રમાં અથવા ડાબા હાથમાં જળ લઈ. દર્બ વડે અથવા જમણા હાથની આંગળીઓના અગ્રવડે અનુક્રમે મસ્તક ઉપર, પગ ઉપર, તથા હૃદય ઉપર છાંટવું. એને માર્જન કહે છે.

**પાપ પુરૂષ નિરસન તથા અઘમર્ષણ વિચાર**—જમણી હથેળીમાં જળ રાખી, ડાબા હાથના અંગુઠા વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી રાખી, જમણી હથેળીને નાકના જમણા છિદ્ર આગળ રાખી; નીચેની ભાવના પૂર્વક (પ્રાણાયામ, માર્જન, જલાવઘ્રાણાદિ ક્રિયાઓથી,

સરીરથી છૂટો પડેલો પાપ રૂપી પુરુષ પ્રાણવાયુના માર્ગે નાસિકાદ્વારા હાથમાં લીધેલા પાણીમાં પડે છે તે વાયુ જમણા નાસાપૂટવડે હાથમાં લીધેલા પાણીમાં છોડવો; પછી તે જળને જોયા વગર ડાબી બાજુએ જોરથી ફેંકી દેવું તેને અધમર્ષણ કહે છે.

**અર્ચ્ય પદ્ધતિ**—સૂર્યના સામા ઉભા રહી, અર્ચ્યપાત્રમાં અથવા અંજલીમાં ગન્ધાક્ષતપુષ્પમિશ્રજળ લઈ, ગાયત્રી મંત્ર બોલ્યા બાદ જળ ઉંચે લાવી સૂર્યને અર્ચ્ય અર્પણ કરતા હોઠએ તેમ સારા પાણીથી ભરી મૂકેલા તરબાણી વગેરે પાત્રમાં નાંખવું. તે જળ નાંખતી વેખતે (અંજલીમાંના જળને) અંગુઠો અથવા તર્જની આંગળી અડકવા દેવી નહિ. પ્રત્યેક અર્ચ્ય આપ્યા પછી આપોજ્યોતિરસોઽમૃતમ્ । એ શિરો મંત્ર બોલી જમણા હાથના અંગુઠાનો જમણા કાને તથા બન્ને નેત્રને સ્પર્શ કરવો.

પ્રાતઃકાળમાં ઉભા થઈને થોડા નમીને તથા મધ્યાહ્નકાળમાં સીધા ઉભા રહીને અને સાયંકાલમાં બેસીને અર્ચ્યપ્રદાન કરવાં.

પ્રાતઃ તથા સાયંકાળમાં ત્રણ અને મધ્યાહ્નકાળમાં એક અંજલી આપવી.

ગાયત્રીના ઉપાસકે મંદેહા દૈત્યની હત્યારૂપ પાપમાંથી મુક્ત થવા, જપ કરતાં પહેલાં સંધ્યા વખતે, અર્ચ્ય પ્રદાન કરવાના સમયે અર્ચ્ય મંત્રની સાથે વારા ફરતી બ્રહ્માસ્ત્ર, બ્રહ્મદંડ અને બ્રહ્મશીર્ષ

એ પ્રમાણે ત્રણ અસ્ત્રોનું સ્મરણ કરવું. સૂર્યનારાયણને પ્રથમ અર્ચ્ય પ્રાતઃકાળમાં આપતી વખતે ગાયત્રીનો મૂળ મંત્ર બણી પદે-પદના સ્ફુટ ઉચ્ચારણ વડે બ્રહ્માસ્ત્રનું સ્મરણ, ધ્યાન કરી મરતક પર્યંત પ્રથમ અર્ચ્યનો સંપુટ લઈ જઈ, પ્રથમ અર્ચ્ય આપવો. બીજો અર્ચ્ય જળને મૂળમંત્રથી મંત્રી બ્રહ્મદંડના સ્વરૂપનું અને પછી તેના મંત્રનું સ્મરણ કરી શિખા પર્યંત ઉંચો, અર્ચ્યનો બોબો લઈ



જઘ તે અર્ધ્ય જળ સૂર્યનારામણને અર્પવું. ત્રીજો અર્ધ્ય, અર્ધ્ય જળને મૂળ મંત્રથી મંત્રી બ્રહ્મશીર્ષના સ્વરૂપ અને મંત્રનું સ્મરણ કરી, અર્ધ્યજળનો ખોખો અગર અર્ધીયું હૃદય સુધી જ ઉંચે કરી સૂર્યને અર્ધ્ય પ્રદાન કરવું. ચોથો મંત્ર પ્રાયશ્ચિત નિવારણ અર્થે અર્ધ્યજળને મૂળ મંત્રથી મંત્રી ગાયત્રીના ચતુર્થપાદ પરોરજસે સાવદોમ્ । મંત્રનું સ્મરણ કરી, જળ શિખા સુધી લઈ જઘ અર્ધ્ય પ્રદાન કરવું. જ્યાં જળ ન મળે ત્યાં, કેદમાં અથવા અપવિત્રવાળી સ્થિતિમાં કે સંકટ સમયે ઘૂંજથી પણ અર્ધ્ય આપી શકાય છે.

### સૂર્યોપસ્થાન પદ્ધતિ.

પ્રાતઃકાળમાં સૂર્ય સામા ઉભા રહીને, બંને હાથોને ઉંચા કરીને, ડાબા હાથ ઉપર જમણો હાથ રાખીને ઉપરા ઉપરી મેળવીને સાથીઆ જેવી આકૃતિ કરીને ઉપસ્થાન કરવું.

મધ્યાહ્ન કાળમાં સૂર્ય સામા ઉભા રહીને, બંને હાથ સીધા ઉંચા કરીને ઉપસ્થાન કરવું.

સાયંકાળે પશ્ચિમાભિમુખે બેસીને બંધ કમળની માફક બંને હાથને જોડીને ઉપસ્થાન કરવું.

ઉપર પ્રમાણે કૃતિ કરી, ઉપસ્થાનમાં દર્શાવેલા મંત્રોનું ઉચ્ચારણ કરી, સૂર્ય ભગવાનના તેજનું ધ્યાન કરવું. તેને સૂર્યોપસ્થાન કરવાની પદ્ધતિ કહે છે.

### જપયજ્ઞ વિચાર-તેના પ્રકાર અને ફળાદેશ.

જપના પ્રકાર--ચાર છે. (૧) વાચક (૨) ઉપાંશુ (૩) માનસ અને ધ્યાનમય એવા ચાર પ્રકાર છે.

(૧) વાચક જપ--વાચક જપમાં આઠ વાણીસ્થાન (કંઠ, તાલુ, હૃદયમૂળ, દાંત, ઓઢ, નાસિકા; ઉર, શિર) વડે મંત્ર

ઉદાત્ત, અનુદાત્ત અને સ્વરિત સ્વરસાથે સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર કરવાનો હોય છે; અને તેમાં વાણીનાં સ્થાનો તે તે મંત્રવર્ણ વડે સ્પષ્ટ અવાજવાળાં થવાં જોઈએ.

(૨) ઉપાંશુ જપ—ધામે ધામે ઓળ કક્કડતા જણાય, પરંતુ પાસે જોડેલો મનુષ્ય આપણે શું જપીએ છીએ તે સાંભળે નહિ, પણ આપણે જ આપણા વાણી સ્થાનમાં મંત્રધ્વનિ સાંભળીએ તેવા જપને ઉપાંશુ જપ કહે છે.

(૩) માનસ્ જપ—આ જપમાં પ્રાણની સ્ફુરણા, વાણીના સ્થાનમાં ચાલે છે; ત્યારપછી મંત્રનાં પદોપદ અને વર્ણોર્વર્ણ પ્રકટ થતા હોય તેવી રીતે જે જપ મનના સંકલ્પ સાથે પશ્યંતી વાણીમાં હૃદયમાં જપાય, તેને માનસ જપ કહે છે. (માનસ જપ પોતાના કાને પણ સાંભળી શકાય નહિ).

સંધ્યાકર્મના મંદ અને મધ્યમ અને અધિકારીઓ વાચક અને ઉપાંશુ પ્રકારનો જપ કરી શકે છે.

ઉત્તમ મુમુક્ષુ અધિકારી માનસજપ કરી શકે છે. અને જેઓ લગભગ મુક્ત કક્ષામાં પેઠા છે તેઓ જ ધ્યાનમય જપ કરી શકે છે.

આ રીતે જપ ચાર પ્રકારનો છે; અને તે નીચેના પક્ષોમાં સ્વીકારવો જોઈએ.

(૧) સર્વ પ્રકારનાં કામ્યકર્મો સિદ્ધ થવા માટે જપ કરવો હોય તો વાચિક જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવો.

(૨) ગુરૂ પાસેથી ઉપદેશ રૂપે મળેલા મન્ત્રોની સિદ્ધિ થવા માટે જપ કરવાનો હોય, ત્યારે ઉપાંશુ જપ કરવાનો પક્ષ લેવો જોઈએ.

(૩) નિષ્કામબુદ્ધિથી કરવાનો ગાયત્રીનો સંધ્યાંગ જપ તથા ઉપાસ્ય દેવતાના મન્ત્રોનો જપ અર્થના સ્મરણપૂર્વક કરવો જોઈએ અથવા એવોજ કેવળ મોક્ષ માટે કરવામાં આવતો જપ કરવો હોય, ત્યારે માનસ્ જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવો.

### જપ કરવાનું સ્થાન-અને તેનું ફળ.

જપ કરવાનું સ્થાન શ્રીત અથવા સ્માર્ત અગ્નિનું આધાન કરેલું હોય તો તે અગ્નિના આધાન સ્થાનમાં, પ્રવાહવાળી નદીની કાંઠે, ગ્રામ્ય અથવા આરણ્ય દેવાલયમાં, દેવાગારમાં, ગુરુસ્થાનમાં, કોઈ પણ પુણ્યતીર્થ અથવા ક્ષેત્રમાં, ગૌશાળામાં, મહાદેવની સાનિધ્યમાં રાખવું. ઘરમાં જપ કરવાથી એકઘણું, ગાયોની સમીપમાં સો ઘણું. પવિત્ર વન, કે, તીર્થમાં હજાર ઘણું, પર્વત પર દશ હજાર ઘણું, નદી તટ પર લાખ ઘણું, દેવાલયમાં કરોડ ઘણું, અને શિવસમીપ જપ કરવાથી અનન્ત ઘણું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

### જપ કરવાની માલાના પ્રકાર-અને તેનું ફળ.

કરમાલાથી (અષ્ટ ગુણુ); પુત્ર જીવની માલા (જ્યાપોતાનીથી) (દશગુણુ); શંખની માલાથી (શતગુણુ); પ્રવાહની માલાથી (સહસ્ર ગુણુ); મણી અથવા રત્નની માલાથી (દશ સહસ્રગુણુ); મોતીની માલાથી (લક્ષગુણુ); પદ્માક્ષ-કમળકાકડીની માલાથી (દશ લક્ષ ગુણુ); સોનાના અક્ષ-મણુકા બનાવી તેની માલાથી (કોટી ગુણુ); દર્ભની ગ્રંથીમાલા બનાવી તેની માલાથી જપ કરવામાં આવે તો (શતકોટી ગુણુ); અને રૂદ્રાક્ષની માલાથી અનન્ત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

### માલા પરોવવાની રીત-અને તેનું ફળ.

સુતરના દોરાથી પરોવેલી જપમાળા ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આપનાર છે. જપમાલા પરોવવામાં બ્રાહ્મણે સફેદ, ક્ષત્રીયે રાતું, વૈશ્યે પીળું, અને શૂદ્રે કાળા રંગનું સુતર લેવું. પણ રાતું સુતર કામ્ય-કર્મ કરનારને ઇચ્છિત ફલ આપનાર છે. રૂદ્રાક્ષની માલા પરોવતી વખતે મણુકાને સૂત્રની અંદર ગાયના પૂંછડામાં જેમ ગાંઠો હોય તેવી રીતે દરેક મણુકાની વચ્ચે બે ગાંઠો વાળવી. મુખ મુખ અને પૂચ્છ પૂચ્છ મળીને રહે. સુમેરુનું મુખ ઉપર રહે અને તેના ઉપર

સર્પ જેવી રીતે બેસે છે તેવી ગ્રંથી લગાડવી. એ પ્રકારે બનાવેલી માળા મંત્રની સિદ્ધિ આપે છે.

### જપમાળા ફેરવવાની પદ્ધતિ

પ્રતિષ્ઠા કરેલી જપમાળા અંગુઠા અને મધ્યમા બન્ને આંગળીઓ વડે મધ્ય મધ્યમાં ચલાવવી. હાથની આંગળીઓને બેગી કરી હથેલીને કાંઈક વાંકી કરી, હાથને હૃદય પાસે રાખી. જમણા હાથને વસ્ત્રથી ઢાંકી માળા ફેરવવી. માળા ફેરવતી વખતે તર્જનીનો સ્પર્શ થવા દેવો નહિ. કોઈ દેખે તેવી રીતે માળા ફેરવવી નહિ.

આંગળીઓ છૂટી રાખવાથી જપની હાનિ થાય છે; પ્રતિષ્ઠા કર્યા વગરની માળા વડે જે પુરૂષ જપ કરે છે, ત્યારે તેનું ક્ષણ નિરર્થક થાય છે. અને દેવતાઓ ક્રોધાયમાન થાય છે.

જપના સમયે જપમાળા કંપાવાથી સિદ્ધિની હાનિ થાય છે. ધૂણાવવાથી બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે, અવાજ કરીએ તો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, હાથમાંથી પડી જાય તો વિનાશ કરે છે, જપમાળાને દોરો તૂટી જાય તો મૃત્યુ થાય છે, માટે સ્થિરતાપૂર્વક માળા ફેરવવી. જપ કરવામાં મનની સ્થિરતા વધારવાનો હેતુ સ્મરણમાં રાખી. જપની ઘણી સંખ્યા કરવાનો લોભ નહિ રાખતાં, મનની સ્થિરતા વધારવાનો લોભ રાખવો. જપ કરતી વખતે ઉંઘ કે બીજા વિચારો આવે તો જપ થોડી ક્ષણ બંધ રાખી, ચિત્તને જાગૃત તથા શાંત કરી, પુનઃ જપમાં જોડાવું. જપ કરતી વખતે જે મંત્રનો જપ કરતા હોય તેનું શુદ્ધ ઉચ્ચારણ કરવું. તથા મંત્રના અક્ષરો ઉપર અથવા પરમાત્મ સ્વરૂપમાં મનોવૃત્તિ રાખવી. મન જગદાકારે થયું છે, તેને ક્રમપૂર્વક જપ વડે બ્રહ્માકાર કરવું છે, તેનું સ્મરણ રાખી જપ કરવો. મનને ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ કરવા જપનો જે ચઢતો ચઢતો ક્રમ છે, તે ક્રમને યથાર્થ સમજી પોતાના પ્રાપ્ત ક્રમ પ્રમાણે તેનો અભ્યાસ કરવો.



### જપ ક્રિયા નિષેધ.

નિત્ય કર્મનો અંગભૂત જપયજ્ઞ હાથ ખુલ્લા કરીને, માથું ઢાંકીને અથવા ઉત્કટાસને બેસીને, ચાલતાં ચાલતાં અથવા મરજીમાં આવે તેમ બેસીને, લાંબા પગ કરીને, વ્યવહારમાં કામ કરવાના સમયે, અપવિત્ર દેહ હોય અને મેલું મુખ હોય ત્યારે, પગ ઉપર પગ ચઢાવીને, વ્યગ્ર અંતઃકરણથી અથવા બીજાં મનુષ્યો વાતો કરતાં હોય તો તે વાતમાં મનને રોકીને કરવો નહિ. આપણા મનને જાણે વેડ કરવાની આવી હોય તેવી રીતે, મંત્રના દિવ્ય અર્થમાં મનને ગુંથ્યા વિના, અત્યંત ત્વરાથી અને નિર્વેગવાળા ઢીલા મનથી, જપ કરતી વખતે, વસ્ત્ર વડે આચ્છાદિત કર્યા વગર, પોતાનો ડાબો હાથ માળાને અડકાડીને જપ કરવામાં આવે તો તે પોતાનું ઇષ્ટદેવ પ્રગટ કરતા નથી.

મનની પ્રસન્નતા, શૌચ, મૌન, મંત્રાર્થનું ચિંતન અવ્યયતા અને ઉત્સાહ આ છ સાધન વડેજ જપકર્મ વધારે ઉચ્ચા પ્રકારના ફળને સત્વર ઉપજાવે છે. માટે આ સાધનો પૂર્વક જપમાં જોડાવું.

પ્રાતઃકાળ તથા તથા મધ્યાહ્નની સન્ધ્યામાં ગાયત્રી જપ ઉભા રહીને અને સાયંકાળની સન્ધ્યામાં બેસીને કરવા. જળમાં સૂકા તથા જમીન ઉપર ભીના વસ્ત્રથી કહેલો જપ નિષ્ફળ જાય છે.

જપ કર્યા બાદ જપ માળાને શુદ્ધ સ્થાનમાં મૂકવી. પરંતુ કંઈ, હાથ, અથવા માથે ધારણ કરવી નહિ. જે આસન ઉપર બેસીને જપ કર્યા હોય છે આસનની નીચે પાણી મૂકી તે જળ સહિત મૃતિકાને માથે કે લલાટે ચઢાવવી. આમ ન કરવાથી ફલને ઇન્દ્ર પ્રાપ્ત કરે છે.

**કરમાળા વિધિ**—ગાયત્રીનું મૂળ વેદ છે. અને વેદનું ગાન પર્વો (આંગણાંના વેદો ઉપર થાય છે. માટે ગાયત્રીનો નિત્યજપ પર્વો ઉપર કરવો જોઈએ. પણ કામ્ય જપ હાથવડે કરવો નહિ. માલના અભાવે કામ્ય જપ પણ હાથવડે થઈ શકે છે.

અનામિકાનો વચ્ચો વેદો પછી તેનો પહેલો વેદો પછીટચક્ષીના

મૂળનો પહેલો, બીજો અને ત્રીજો વેદો પછી અનામિકા અને મધ્ય-  
માના ઉપલા વેદો અને છેવટે તર્જનીનો ત્રીજો બીજો અને મૂળનો  
પહેલો વેદો, દશ વેદોની મળીને કરમાળા થાય છે. મધ્યમાંનો પહેલો  
તથા બીજો વેદો મળી કરમાળાનો સુમેરૂ ગણાય છે.

બીજી વખત કરમાળા જપતી વખતે સુમેરૂનું ઉલ્લંઘન ન કરવું  
પરંતુ અંગુઠો નીચેથી પાછો ઉપર લઈ જવો. સુમેરૂના ઉલ્લંઘનથી  
જપ નિષ્ફળ થાય છે.

પ્રાતઃકાળમાં નિત્ય જપ કરતી વખતે હાથની હથેલીને સીધી  
રાખી આંગળીઓને નાભી સ્થાન પાસે રાખીને, મધ્યાહ્નકાળે હૃદય  
પાસે ટકાવીને અને સાયંકાળે નાસિકા પાસે હાથ રાખીને કરમાળાથી  
જપ કરવા.

**શક્તિમંત્ર જપ કરવાની કરમાળા પદ્ધતિ:**—અનામિકા  
આંગળીના મધ્યપર્વથી આરંભી અનુક્રમથી કનિષ્ઠિકાના મૂળ તથા  
મધ્યમાના મૂળપર્વ ઉપર ચર્મતર્જનીના મૂળપર્વ સુધી ૧૦ પર્વો ઉપર  
અંગુઠાથી જપ કરવા. તર્જનીના મધ્ય અને અગ્ર સુમેરૂ છે, તેના  
ઉપર જપ કરવો નહિ.

જપ યજ્ઞમાં વાપરવાની માલા રૂદ્રાક્ષની હોય તો તે સર્વોત્તમ  
મનાય છે તેના મણકા ૧૦૮ હોય તો તે ઉત્તમ, ૫૪ હોય તો  
મધ્યમ, અને ૨૭ હોય તો અધમ કહેવાય છે. આ નિયમ સંખ્યાના  
અંગભૂત જપમાં લાગુ પડે છે; પણ અનુષ્ઠાનમાં તો માળા ૧૦૮  
મણકાની હોવી જોઈએ. અનુષ્ઠાન કરનાર પુરૂષે આત્મસુહૃત્માંથી શરૂ  
કરી મધ્યાહ્ન પર્વે જપ કરવા તે શ્રેષ્ઠ છે, અને તેના પછી જપ  
કરે તો કર્તાનો નાશ થાય છે. તે સમ્પૂર્ણ અનુષ્ઠાન કાર્યનો ક્રમ છે;  
પણ નિત્ય, નૈમિત્તિક, તપશ્ચર્યામાં જપનો નિયમ નથી. તે જેટલી  
છત્તા હોય તેટલો સમય કરી શકાય છે. વ્રતમાં જે સંખ્યા શરૂ કરી  
હોય તેટલાજ જપ દરરોજ કરવા, જે વધારે ઓછા કરવામાં આવે

તો મનુષ્ય વ્રતથી બ્રહ્મ થાય છે; માટે પ્રારંભથી તે સમાપ્તિ સુધી દરરોજ સરખી સંખ્યાના જપ કરવા.

**જપ કરનારને પાળવાના નિયમો.**

(૧) પૃથ્વી ઉપર સુવું. (૨) બ્રહ્મચર્ય પાળવું (૩) પ્રયોજન જોડલુંજ બોલવું (૪) ત્રિકાળ સ્નાન કરવું. (૫) નિત્ય પૂજા કરવી (૬) સંપત્તિ પ્રમાણે નિત્ય દાન કરવું. (૭) આનંદથી ઈષ્ટદેવની સ્તુતિ કરવી. (૮) ગુરૂની સેવા કરવી, તથા ધ્યાન કરવાં; અને (૯) દેવતાઓમાં વિશ્વાસ રાખવો.

ગાયત્રિના એક મંત્રનો જપ કરવાથી એક દિવસનું, દશ મંત્રથી રાત્રિદિવસનું, એકસો મંત્રથી એક માસનું, એક હજાર મંત્રથી એક વર્ષનું, એક લાખથી જન્મ સુધીનાં, દશ લાખ મંત્રથી બીજા જન્મનાં; અને એક કરોડ મંત્ર જપથી સર્વ જન્મનાં પાપ નષ્ટ થાય છે.

**સન્ધ્યાદિ કર્મ કરવાનો કાળ વિચાર.**

દિવસ અને રાત્રિ એ બેની સંધિનો જ કાળ, તે કાળને સંધિ એટલે સંખ્યાનો કાળ કહે છે. પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સાયંકાળ એવા ત્રણ સંધિ કાળ છે.

૧. પ્રાતઃકાળ—સૂર્યોદયના પૂર્વે એક ઘડીથી આરંભી ચતુર્થ ઘટિકાત્મક પ્રાતઃકાળ સમજવો.

૨. મધ્યાહ્નકાળ—દોઢ પ્રકર દિવસ ચઢ્યા પછીથી મધ્યાહ્ન સંખ્યાનો સમય ગણાય છે.

૩. સાયંકાળ—સૂર્ય અસ્તના પૂર્વે એક ઘડીથી ચતુર્થ ઘટિકાત્મક સાયંકાળ સમજવો.

**પ્રાતઃસન્ધ્યાકાળ**—નક્ષત્રો સ્પષ્ટ દેખાતાં હોય તે સમયે કાર્ય આરંભ કરે તો ઉત્તમ, અને ન દેખાતાં હોય તો મધ્યમ, અને સૂર્યોદય પછી આરંભ કરે તો કનિષ્ઠ કાળ ગણવો.

**સાયં સન્ધ્યાકાળ—**સૂર્ય દેખાવા છતાં કાર્યનો આરંભ કરવામાં આવે તો તેને ઉત્તમ, સૂર્ય આરંભી ગયા પછી કાર્ય આરંભ કરવામાં આવે તો મધ્યમ અને નક્ષત્ર દેખાયા પછી કાર્યનો આરંભ કરે તો તે કનિષ્ઠ કાળ સમજવો.

સૂર્યોદય તથા સૂર્યાસ્ત પછી ત્રણ ઘડીકા પૂર્ણ થતાં સુધી સન્ધ્યોપાસના કરવી, અને તે વખત વિતી જાય તો પ્રાયશ્ચિત રૂપે ચતુર્થ અર્ધ સમર્પણ કરવો.

સૂર્યાસ્ત પછી બ્રહ્મયજ્ઞ, તર્પણ અને મધ્યાહ્ન સન્ધ્યાનો લોપ થાય છે. તે સિવાયનાં કરવાનાં નિત્યકર્મો રાતના એક પ્રહર પર્વત કરી શકાય છે, અને સાયંકાળે કરવાનાં નિત્યકર્મો મધ્ય રાત્રી સુધી કરી શકાય. અતિ જરૂરના પ્રસંગે સમય વિતી જાય ત્યારે કર્મ કરવાના સમયને બાધ લાગતો નથી, એવો શાસ્ત્ર સિદ્ધાન્ત છે. જે દિવસ કાલતઃ પ્રાત્ન સન્ધ્યા સમયને આજસને આવીન બની ગુમાવે છે, તે સૂર્યહત્યાને મેળવે છે; અને જન્માન્તરમાં ધ્રુવડ ચોનિમાં જન્મે છે.

અત્યંત અશક્તિને લીધે સન્ધ્યાનો લોપ થયો હોય તો પ્રત્યેક સન્ધ્યા દીઠ સો ગાયત્રીનો જપ કરવો.

ત્રણ કરતાં અધિક દિવસ સન્ધ્યાનો લોપ થયો હોય તો ઉપવાસાદિ પ્રાયશ્ચિત કરવું.

શ્રાદ્ધમાં જમ્યા હોઈએ તો શતગાયત્રીવડે મંત્રીને જળ પીધા પછી, સાંજની સંધ્યા કરવી.

માર્ગમાં, ગાડીમાં વગેરે પ્રાત્ન સમયે માનસિક સંધ્યા કરી લેવી. જે અનિવાર્ય કારણસર સંધ્યાનો સમય વ્યતિત થઈ જાય તો પછી પ્રાત્ન સમયે સ્નાન કરી, શુદ્ધ બની, પ્રથમ પ્રાતઃ સંધ્યા, અનન્તર મધ્યાહ્ન સંધ્યા, અને સાયંસન્ધ્યા કરવી. જે અધિક



સમય થઈ ગયો હોય, તો પણ સંધ્યાનો દોષ કરવો નહિ.  
સંધ્યાદિ નિત્યકર્મના અધિકારીજનોને તે નહિ કરવાથી  
થવું પ્રાયશ્ચિત.

૧. સર્વ દિગ્વર્ગને (બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય, કે જેઓને  
ઉપનયન કરવાથી બીજો જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે) તેમને સંધ્યાદિ  
વૈદિક નિત્યકર્મ કરવાનો તથા ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવાનો અધિકાર  
છે. તે વેદપ્રતિપાદિત સંધ્યા વંદનાદિક નિત્યકર્મ નહિ કરવાથી  
દિગ્ પાપરૂપ દોષને પામે છે; અને શૂદ્ર સમાન ગણાય છે.

૨. જેમ આંધળો પુરૂષ લાકડીના અવત્તંબન વિના ખાડામાં  
પડે છે, તેમ દિગ્ શ્રુતિ તથા સ્મૃતિએ કહેલાં નિત્ય કર્મોનો આશ્રય  
નહિ કરવાથી અધોગતિ પામે છે.

૩. દિગ્ એક દિવસ જપ, ત્રણ દિવસ સંધ્યા અથવા હમેશાં  
સંધ્યાનું ઉદ્વંધન કરનાર અને બાર દિવસ પર્યંત અગ્નિમાં હોમ  
કર્યા વિનાનો હોય, તો તે તથા મૃતિકા વગર શૌચ કરનાર એક માસે  
અને પ્રાતઃ સ્નાન તજનાર સાત દિવસે શૂદ્રપણાને પામે છે.

(૪) સંધ્યા નહિ બાણનાર, તથા નહિ કરનાર દિગ્ જીવતાં  
શૂદ્ર સમાન બાણવો; અને મુત્ર પછી તે કુતરો થાય છે.

(૫) જનનાશૌચમાં તથા મૃતકાશૌચમાં પણ સંધ્યા કર્મ છોડવું  
નહિ. મન્ત્ર રહિત તુષ્ણી-મૌન આચમન તથા પ્રાણાયમ કરવો; તેમજ  
માર્જનના મન્ત્રો મનમાં જ બાણી માર્જન કરવું અથવા ન કરવું, પરંતુ  
ગાયત્રી મંત્રનો સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર કરી સૂર્યને અર્ધ્ય આપવા, તેમજ  
દશ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો. ઉપસ્થાન વગેરે કરવું નહિ.

(૬) હું દિગ્ છું એવું બાણનારા દિગ્ નિરંતર ત્રિકાળ  
સંધ્યા કરવી જ જોઈએ. જે દિગ્-પ્રાતઃસંધ્યાની અને સાયં સંધ્યાની  
ઉપાસના કરતો નથી, તેને સર્વ પ્રકારના દિગ્ધિકૃત કર્મમાંથી શૂદ્ર  
પ્રમાણે બહિષ્કૃત કરવો. સંધ્યા રહિત દિગ્ નિરંતર અપવિત્ર છે.

તથા સર્વ પ્રકારનાં કર્મો કરવા વિષે અનધિકારી હોય છે. કદાચ આગ્રહપૂર્વક કોઈ પણ પ્રકારનું ધાર્મિક, કે નિત્ય નૈમિત્તિક અથવા કામ્યકર્મ કરે, તો તેનું ફળ પણ તે મેળવી શકતો નથી.

**યજ્ઞોપવીત વિચાર.** (૫૪ ટના અનુસંધાન સાથે)

**યજ્ઞોપવીત બનાવવાની રીત**—પ્રતિપદા, અષ્ટમિ, ચૌદશ, પુનમ અને અમાવાસ્યા સિવાયના દિવસે પ્રાતઃકાળનું નિત્યકર્મ કરી, જમ્યા વગર, પવિત્ર સ્થાનમાં પવિત્રતાપૂર્વક, પૂર્વાભિ અથવા ઉત્તરાભિમુખે બેસી; બ્રાહ્મણ—(સ્ત્રી અથવા પુરુષ) થી કાંતેલું સૂત્ર લઈ, યજ્ઞોપવીત બનાવનારે પોતાના ડાબા હાથની પાસ પાસે રાખેલી ચાર આંગળીઓના મૂળમાં છન્નુવાર સૂત્ર વીંટી તેમાં તે પ્રમાણના બીજા બે તંતુઓ મેળવી; તેને ત્રેવડું કરવું. તે ઘોષ ડાબી તરફ વળ જાય એમ વણી પુનઃત્રેવડું કરી, જમણી તરફ વળ જાય તેમ વણવું. આ રીતે નવ સૂત્ર થાય છે. પછી તે નવ સૂત્રને ત્રણ વાર પ્રદક્ષિણા વર્તન રીતે વીંટી પાછી ગાંઠ (બ્રહ્મગ્રંથી) દેવી.

**યજ્ઞોપવીત ધારણ વિચાર.**

- (૧) સ્તન ઉપર અને નાભીથી નીચે ધારણ કરવું નહિ.
- (૨) બીજાએ પકેરેલું, તુટેલું, નીચે ઉતરેલું, બોજાત કર્યા પછી બનાવેલું, યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું નહિ,
- (૩) ચિતાના કાઝોનો ધુમાડો, ચંડાળ, રજસ્વળા, શમ્ભુ સુવાવડી સ્ત્રી એમનો સ્પર્શ થાય તો સ્નાન કરી, નવું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું.
- (૪) યજ્ઞોપવીતને નિવીત કરી તેને કાને વીંટ્યા વિના મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો તે જનોઈનો ત્યાગ કરી અન્ય ધારણ કરવું.
- (૫) પ્રમાદથી યજ્ઞોપવીત જતું રહ્યું હોય, તો મંત્ર રહિત યજ્ઞોપવીત ધારણ કરી, ચાર ઘૂંટની આદૃતિનો હોમ કરી, પછી વિધિપૂર્વક નવું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું.

(૬) અબ્યંગસ્નાન, સમુદ્રસ્નાન, અને માતાપિતાની સંવત્સરીને દિસશે યજ્ઞોપવીત કંઠે રાખીને તેનું પ્રક્ષાલન કરવું.

(૭) જનોઘનો નાશ થાય ત્યારે બીજું જનોઘ ન મળે તો દભ અથવા વસ્ત્રની જનોઘ બનાવી પહેરવું. તેને ત્રેવડું કરવાની જરૂર નથી.

(૮) બ્રહ્મચારીએ એક યજ્ઞોપવીત પહેરવું. ગૃહસ્થાશ્રમીએ બે અથવા વધારે યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવાં.

(૯) જનનાશૌચ તથા મૃતાશૌચ ક્ષિતરી ગયા પછી અથવા યજ્ઞોપવીત ધારણ કર્યાને ચાર માસ થાય ત્યારે નવું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવું.

(૧૦) શ્રુતિ સ્મૃતિમાં કહેલાં કર્મો કરવામાં બે જનોઘ પહેરવી જોઈએ. અને ઉપવસ્ત્ર ન હોય તો તેની જગ્યાએ ત્રીજી જનોઘ ધારણ કરવી જોઈએ.

**યજ્ઞોપવીત ધારણ પ્રકાર**—યજ્ઞોપવીત ધારણના પ્રકાર ત્રણ છે. (૧) ઉપવીતી, (૨) પ્રાચીનાવીતી (૩) નિવીતી.

**ઉપવીતી**—ડાબા ખભા ઉપર ધારણ કરેલું જનોઘ તે ઉપવીતી કે સવ્ય કહેવાય છે.

**પ્રાચીનાવીતી**—જમણા ખભા ઉપર ધારણ કરેલું તે પ્રાચીનાવીતી કે અપસવ્ય કહેવાય છે.

**નિવીતી**—કંઠમાં માળાની પેઠે ધારણ કરેલું તે નિવીતી કે કંઠસ્થ કહેવાય છે.

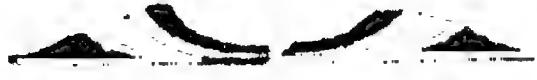




## ॥ अथश्री सरहस्य सन्ध्या प्रयोगः ॥

गणाधिपं नमस्कृत्य, नमस्कृत्य पितामहम् ।

विष्णुं रुद्रं श्रीयं देवीं, वन्देभक्त्या सरस्वतीम् ॥



**પ્રાતઃસ્થાન—**ગૃહસ્થે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં શય્યાનો ત્યાગ કરી ઉઠવું. મનુષ્ય માત્રને આખા દિવસના તન અને મનની મહેનતથી થયેલા ક્ષયનો (વસારાનો) ખાડો પુરવા માટે સ્વસ્થ અને યોગ્ય સમયની નિદ્રા લેવાની જરૂર છે; પણ યોગ્ય સમય કરતાં વિશેષ ઉંઘ લેવાથી શરીરમાં જડતા, આળસ, મેદ વગેરે દોષોનો વધારો થાય છે. માટે વધારેમાં વધારે ૬-૭ કલાકથી વધારે કલાક સુધીની નિદ્રા લેવી જોઈએ નહિ. અતિશય નિદ્રા કરનારને ભયંકર રોગો થાય છે. સૂર્યોદય પછી જાગૃત થનારને આળસ, જડતા અને અપચા જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું જોઈએ.

**કરદર્શન શ્લોક—**નીચેનો શ્લોક બોલી જમણા હાથની લથેળીનું અવલોકન કરવું.

કરાગ્રે વસતે લક્ષ્મીઃ કરમગ્રે સરસ્વતી ।

કરમૂલે સ્થિતો બ્રહ્મા બ્રમાતે કરદર્શનમ્ ॥

**કરાવલોકન—**સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠી વખતે પોતાના જમણા હાથના અગ્ર ભાગમાં શંખ અને ચક્રની નિશાનીઓ ધાળા શ્રી વિષ્ણુ સહિત લક્ષ્મીનો, મધ્યમાં સરસ્વતીનો અને મૂળમાં બ્રહ્માનો વાસ છે તેવી શાસ્ત્રોની માન્યતા છે, માટે લક્ષ્મી, સરસ્વતી અને બ્રહ્માનાં દર્શન કરીએ છીએ, એવી ભાવના કરવી. તેમજ માતા, પિતા,



શ્રીગુરુ, શ્રોત્રિય, ધાર્મિક પુણ્યાત્મા, પૃથ્વી, અગ્નિ, સૂર્ય અને મંગળ વસ્તુ ( ચંદન, ગોરોચન, દર્પણ, ગાય, મૃગ ) વગેરેનાં દર્શન કરવાં.

ઉપકારી માતા પિતાનાં દર્શનથી સમજવાનું કે દરેક મનુષ્યે માતૃપિતા ભક્ત બની, વડીલોનું સન્માન કરવા રૂપ વિનય શીખવાનો છે. આજ વિનયી પુરુષો કુટુંબ વાતસલ્યતા વાળા તેમજ જ્ઞાતિ પ્રેમી અને દેશભક્ત થઈ શકે છે.

શ્રીગુરુ, શ્રોત્રિય અને ધાર્મિક પુણ્યાત્માઓ વ્યવહારના તેમજ પરમાર્થના ઉત્તમ સાધન રૂપ શિક્ષણનું જ્ઞાન આપનાર હોવાથી તેઓનું દર્શન આવશ્યક ગણાય છે.

વિનયશાળી પુરુષનું કર્તવ્ય છે કે-વિશ્વ માત્ર પોતાનું કુટુંબ છે, એવું સમજવું જોઈએ. અને તે અર્થ સૂચવવા માટે અગણિત ઉપકારી વિશ્વને ધારણ કરનાર પૃથ્વી માતાનાં દર્શન કરવાં. ગાય, મૃગ વગેરે નિર્દોષ પ્રાણીઓનાં દર્શનથી સૂચવવામાં આવે છે કે, આ નિર્દોષ પ્રાણીઓ જગતના કલ્યાણ માટે પોતાનું સર્વસ્વ અર્પે છે; તો મનુષ્યે પણ પોતાની મુખ્ય સાત્ત્વિક ભાવના વડે પરમાર્થ કરવાનું સૂચવે છે.

દર્પણમાં મુખ જોવામાં ગૂઢ અર્થ સમાયેલો છે. કેમકે “શરીર-માઘં ખલુ ધર્મ સાધનમ્” એટલે આપણું આ મનુષ્ય શરીર તે ચતુર્વિધ પુરુષાર્થના સાધન રૂપ આદિ સાધન છે, તેને રૂડે પ્રકારે યોગ્ય વ્યાયામ ( કસરત ) અને મિત આહારથી કેળવી સુદૃઢ બનાવવું. કારણ કે કુદ્ર વ્યવહારથી માંડીને મોક્ષ સુધીના સર્વ પુરુષાર્થ જો શરીર સુદૃઢ અને આરોગ્ય હોય તો જ થઈ શકે છે. માટે આ વાતનું સ્મરણ કરાવવા સારૂ દર્પણમાં મુખ જોવાનું સૂચન કરેલું છે.

શ્રી પરમાત્માભિમુખવૃત્તિને દૃઢ કરવાના હેતુથી પરમાત્માના સ્મરણ સાથે જ મંગળ વસ્તુનાં દર્શન કરવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે.

ભૂમિ સ્પર્શ શ્લોક—પૃથ્વી પર પગ મૂકતાં નીચેનો  
શ્લોક બાંધવો.

સમુદ્ર વસને દેવિ, પર્વતસ્તન મળ્ડલે ।

વિષ્ણુ પત્નિ નમસ્તુભ્યં, પાદસ્પર્શ ક્ષમસ્વમે ॥

ભાવમય મંગળ વસ્તુનાં દર્શન કર્યા પછી, ઉપર દર્શાવ્યા  
પ્રમાણે પ્રાણી માત્રને ધારણ કરનાર, અને રસ વડે તેમનું પોષણ  
કરનાર સમુદ્રરૂપ વસ્ત્રવાળાં, પર્વતરૂપ સ્તનથી શોભાયમાન શ્રી  
વિષ્ણુમગવાનનાં પત્ની શ્રી પૃથ્વીમાતાને આપણા ચરણનો સ્પર્શ કરવો  
અયોગ્ય ગણાય, માટે અયોગ્ય કર્મના દોષના નિવારણાર્થે તેમની  
ક્ષમા ચાહતી તે યોગ્ય છે. માટે તેમની ક્ષમા ચાહીને પૃથ્વી ઉપર પગ  
મૂકવો જોઈએ. આ આપણને સૂચન કરે છે કે આપણા ઉપર ઉપ-  
કાર કરનાર તરફ પૂજ્ય ભુક્ષિ ભૂતવી જોઈએ નહિ.

મુખ શુદ્ધિ તથા જળપાન—ભૂમિ પર પગ મૂક્યા પછી,  
નેત્રને નીરોગી બનાવવા, મગજને શાંત કરવા તથા દાંત તથા મુખની  
શુદ્ધિને માટે જળથી ત્રણ કોગળા કરવા. અને નેત્ર ઘોવાં. આપણે  
ઉંઘમાંથી જાગીએ છીએ ત્યારે મુખની અંદર ઝેરી ચીકાસ હોય  
છે; તથા કેટલાકના મુખમાંથી ખરાબ વાસ પણ નીકળે છે. માટે  
ઉઠીને તરત જળ વડે ત્રણ કોગળા કરીને, મુખ ચોક્કસ કરવાનો  
નિયમ સૂચવ્યો છે. ત્યાર બાદ જરૂરની શુદ્ધિ બરાબર થાય તેટલા  
માટે શીતળ જળના આચમન દ્વારા જળપાન કરવાનું કહેવામાં  
આવ્યું છે. સવારમાં ઉઠીને જળપાનને ધનવંતરી ભગવાને મોટી  
આવશ્યકતા માની છે; કારણ કે મનુષ્યોને સર્વ રોગો અજીર્ણ  
તથા બંધકોષથી થાય છે, અને તેનો સહેલો અને અકસીર ઉપાય  
પ્રાતઃકાળમાં પાશેરથી શેર સુધીનું જળપાન કરવાનું કહેવું છે. અજીર્ણ  
મેષજં વારિ, જીર્ણેવારિ બલપ્રદમ્. સામટી રીતે લોટા મોઢે માંડી,  
પાણીને એકદમ ગટગટાવી જવાનું નથી; પરંતુ ઘુંટડે ઘુંટડે પ્રાતઃ  
જળપાન કરવાથી ઝાડો સાફ ઉતરે છે, તથા જહરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય

છે; પણ પાણીને એકદમ પીવાથી જઠરની ઉષ્ણતા ઠંડી થઇ જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. એટલા માટે ધીરે ધીરે થોડું થોડું જળપાન કરવું.

**પ્રાતઃસ્મરણ**—જળપાન કર્યાબાદ પ્રાતઃકાળમાં વહેલા જાગૃત થતાં બ્રાહ્મણના સત્ત્વગુણને પોષનાર ઇષ્ટ સ્મરણનું વિધાન કરવામાં આવ્યું છે. **પ્રાતઃસ્મરમિ** (આ સ્તોત્ર પુંદા પર જુઓ.) નિદ્રામાંથી જ્યારે આપણે જાગૃત થઈએ છીએ, ત્યારે તનને અને મનને સારી વિશ્રાંતિ મળેલી હોવાથી મગજ તાજું થયેલું હોય છે. આ વખતે જે વિચાર કરવામાં આવે છે, તે બહુ સારી રીતે થઈ શકે છે. માટે આપણે બ્રાહ્મણોએ જે હિતનો વિચાર કરવાનો છે તે ઉત્તમમાં ઉત્તમ હિતનો જીવ-શિવનો અભેદ જ્ઞાનમાં અને તેનો અનુભવ કરવામાં રહેલું હોવાથી ઇષ્ટ સ્મરણ એટલે પરમાત્માનું ચિંતન કરવાનું પ્રાતઃકાળમાં સૂચવવામાં આવ્યું છે. વળી એ સમય આપવામાં બીજા પણ હેતુઓ સમાયેલા છે. પ્રાતઃકાળમાં જાગૃત થતાં જ જે ઇષ્ટ સ્મરણ થાય તો, તે પ્રતિ જ આખો દિવસ ચિત્તવૃત્તિ અભિમુખ રહે છે; અને દિવસનાં દેહનિર્વાહનાં કર્મો કરવા છતાં પણ આપણું બ્રાહ્મણોનું મૂખ્ય કર્તવ્ય જે શ્રી ઇષ્ટ પદે સ્થિત થવાનું છે; તથા તે પદનો અન્ય મનુષ્યોને ઉપદેશ કરવાનો છે, તે તરફ જ આપણું હંમેશાં લક્ષ રહી શકે છે. વળી પ્રભાતમાં શાંત વૃત્તિઓને લઇને શ્રી પરમાત્માનું સ્મરણ કરવાથી કામક્રોધાદિમાં પણ આપણી વૃત્તિ થતી નથી અને સાત્ત્વિક વૃત્તિનું રક્ષણ થઇ શકે છે. જ્યારે સાત્ત્વિક વૃત્તિનું સંરક્ષણ થાય છે, ત્યારે કોઈ પણ જાતનાં અવિહિત કર્મોમાં આપણી પ્રવૃત્તિ થતી નથી; અને પરિણામે આપણે નવાં પાપોના બંધનમાં પડતા નથી. વળી સવારે વહેલાં ઉઠીને પરમાત્માનું સ્મરણ કરવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે, અને અંતઃકરણમાંના કુસંસ્કારો બળહીન થઇ સુસંસ્કારો બળવાન થાય છે. તેમ આખો દિવસ સુખમાં વ્યતિત થાય છે. માટે પ્રાતઃસમયમાં ઈશ્વર સ્તવન કરવું એ ઘણું આવશ્યક છે. શ્રી ગણેશ, લક્ષ્મી, તુળસી, ગાય, ગુરુ, માતા, પિતા વગેરેને નમસ્કાર કરવા.

**મળોત્સર્ગ વિધિ**—નમસ્કાર કર્યા બાદ—મૌનપણે શૌચ વિધિ સહિત મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. મળનો ત્યાગ કરવા ગામથી સો કદમ અને નગરથી ચારસો કદમ દૂર જવું. ઘરની અંદર ખાળ કે ચોકડીમાં આ ક્રિયા કરવી નહિ. આ ક્રિયા ઘરમાં કરવાથી ગંદવાડ તેમ રોગજનક જંતુઓનો ઉપદ્રવ થાય છે, માટે પ્રાતઃકાળમાં ગામથી દૂર જવું. આવી રીતે ગામથી દૂર જવાથી શરીરને સાધારણ કસરત મળે છે, તેમ સૃષ્ટિ સૌંદર્ય પણ જોવાનું મળે છે. તથા શુદ્ધ અને આરોગ્યવર્ધક હવા પણ મળે છે, આવા હવાના, દૃષ્ટિ સામર્થ્યના અને કસરતના અલભ્ય લાભો પ્રાપ્ત થાય છે.

મળનો ત્યાગ કરવા ભૂમિનું તૃણો વડે આચ્છાદન કરી, વસ્ત્ર વડે મસ્તક ઢાંકી, અને જનોઈ કંઠાવલંબિત કરી, કાન પર ચઢાવી, ઉત્તર મુખે બેસી; તેમજ રાત્રીએ દક્ષિણ ભણી સુખ રાખી, મોં બંધ કરી; શ્વાસ, થુંક વાણીનો નિરોધ કરીને, સ્વસ્થપણે બેસવું. તૃણોવડે ભૂમિને આચ્છાદન કરવાથી મળના છાંટા ઉડે નહિ તેમ જનોઈ ને કંઠાવલંબીત કરવાથી બ્રહ્મસૂત્ર બગડે નહિ; તેમજ શ્વાસ, થુંક અને વાણીના નિરોધથી સૂક્ષ્મ જંતુઓ મુખ અને નાસિકા વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે નહિ, માટે સ્વસ્થતા પૂર્વક બેસવું જોઈએ.

આ ક્રિયા લીલા ઘાસ ઉપર, કીડી મંકોડાના દર ઉપર, માર્ગમાં, જળમાં, દેવાલયની પાસે, ગૌશાળામાં, અગ્નિ ઉપર, જળાશયની સમીપમાં રાખ ઉપર, ગોમય ઉપર, રમશાનમાં, પડી જવાનો ભય હોય ત્યાં, વાડીઓમાં, પ્રવાસીઓના વિશ્રામ સ્થાન પાસે, વૃક્ષના મૂળમાં, ખેડેલા ખેતરમાં, ઉભાં ઉભાં, ચાલતાં ચાલતાં, અગ્નિ, સૂર્ય, ચંદ્ર, સ્ત્રી, ગુરૂ અને બ્રાહ્મણની સન્મુખ કરવી નહિ.

મૂત્રનો ત્યાગ જળાશયથી દશ હાથ, મળ સો હાથ, નદી તથા તીર્થથી મૂત્ર ચાલીશ હાથ અને મળ ચારસો હાથ દૂર કરવાં. જળની ધારામાં મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો નહિ.

**શૌચવિધિ**—મળમૂત્રના ત્યાગ પછી શરીરની આરોગ્યતા તથા



ધંધિયોના સામર્થ્ય તેમજ હસ્તપાદાદિની શુદ્ધિ માટે શૌચ ક્રિયા કરવી જોઈએ. શૌચ માટે આપણા વડિલોએ મૃતિકાને તથા જળને શુદ્ધ ઉપયોગી ગણ્યાં છે. માટે શૌચમાં જળનો લોભ કરવો નહિ; તેમજ મૃતિકા વગર એકલા જળથી નિત્ય શૌચ કરવું નહિ.

શૌચમાં રાફડાની, ઊંદરના દરની, જળની અંદરની, ઘરની ભીંત આદિની મૃતિકાનો ત્યાગ કરવો. કારણ કે રાફડો તથા ઊંદરના દરની મૃતિકા ઝેરની અસર કરે છે કેમકે તેમાં તેનો વાસ હોવાથી તે મૃતિકાના સંસર્ગને લઈને વિષયુક્ત હોય છે; અને તે ઉપયોગમાં લેવાથી ભયંકર પરિણામ થવા પામે છે. જળની અંદરની મૃતિકામાં એપ દૂર કરવાનો ગુણ ન હોવાથી અગ્રાહ્ય છે. ઘરની ભીંત આદિની મૃતિકા રોજ લેવાથી લાંબેકાળે ઘર નષ્ટ થાય છે. મળનો ત્યાગ કર્યા પછી, ડાખા હાથમાં જળ લઈ ગુદા ધોઈ, લિંગમાં એકવાર અને ગુદામાં ત્રણ વાર માટી લગાવી જળથી શુદ્ધ કરવાં.

શુદ્ધ માટીના ત્રણ ભાગ કરી, પહેલા ભાગથી ડાખા હાથને દશવાર, બીજા ભાગથી બંન્ને હાથોને સાતવાર, અને ત્રીજા ભાગથી પાત્રને ત્રણવાર ઉડકવું, ત્યારબાદ ડાખા અને જમણા પગને ચાર ચાર વાર ધોવા. પછી પાત્રને ઘોષ કુંણી સુધી હાથે ધોઈ બાર ફાગળા કરવા. મૂત્ર ત્યાગ કર્યા પછી લિંગપર એકવાર, ડાખા હાથ ત્રણવાર, અને બંન્ને હાથ પર બેવાર મૃતિકા લગાડી મૂત્ર શૌચ કરવું જોઈએ. અને વીર્ય ત્યાગમાં એનાથી બમણું શૌચ કરવું જોઈએ. શૌચ કર્યા પછી બચેલું જળ તથા મૃતિકા ફેંકી દેવાં, કારણ કે તે શ્વાન મૂત્રની ખરાબર ગણાય છે.

ઉપરોક્ત શૌચ વિધિ બ્રહ્મચારીએ બે ઘણી, વાનપ્રસ્થાશ્રમીએ ત્રણ ઘણી અને સન્યાસીએ ચાર ઘણી કરવી એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે.

ઉપરોક્ત શૌચ વિધિ દિવસમાં કરવાની છે. પરંતુ રાત્રીમાં

તેનાથી અધી, આપત્તિકાળમાં અથવા રોગીએ તેનાથી અધી, અને માર્ગમાં તેનાથી અધી ક્રિયા કરવી.

**દંતધાવન વિધિ—**

વનસ્પતિનું દાતણ કરતા પહેલાં નીચેનો શ્લોક બોલી, વનસ્પતિમાં રહેલા દેવતાની પ્રાર્થના કરવી.

આયુર્બલં યશોવર્ચઃ પ્રજાઃ પશૂન વસૂનિ ચ ।  
બ્રહ્મપ્રજ્ઞાં ચ મેધાં ચ, ત્વન્નો દેહિ વનસ્પતે ॥

પછી નીચેનો શ્લોક બોલી દાતણ કરવું.

મુખ દુર્ગંધિનાશાય, દન્તાનાં ચ વિશુદ્ધયે ।  
ષ્ટીવનાયચ ગાત્રાણાં કુર્વેઽહં દન્તધાવનમ્ ॥

શૌચ તથા આચમન કર્યા બાદ મુખમાંથી દુર્ગંધી દૂર કરી, તેને શુદ્ધ કરવા માટે તથા દંતોને સુદૃઢ કરવા માટે બેસીને દાતણ કરવું. મુખશુદ્ધિ નહિ કરનારને મંત્રોનું ફળ મળતું નથી. દાતણ કરતાં પહેલાં વનસ્પતિનું ધ્યાન કરવું અને પ્રાર્થવું કે:—

“ હે ! વનસ્પતિ તમે અમને આયુષ્ય, બળ, યશ વાણી, પ્રજા, પશુ, ધન, ઉત્તમ ભુક્ષ અને અભિજ્ઞાન આપો. ”

**દાતણ વિચાર—**વનસ્પતિનું ધ્યાન ધર્યા પછી; આકડો, લીંબડો, મહુડો, વડ, આવળ, ખેર, ખોરડી, અંધેડો, ઈંદ્રિજવ, પોંપર, આંબો; દાડમ પીલુ, ઉમરો વગેરે કાષ્ઠમણ કાંટા અને દૂધવાળાં વૃક્ષોનાં ડાળાં અથવા મૂળમાંથી બાર, દશ અથવા આઠ આંગળ લાંબું, છિદ્ર વિનાનું, લીલું, તાજું, કનિષ્ઠિકાના આગલા ભાગ જેવું જાડું દાતણ લેવું. કાંટાવાળાં અને દૂધવાળાં વૃક્ષોમાં એક જાતનો ગુંદર જેવો ચીકણો રસ થાય છે. તે રસ દાંતના તંતુઓને મજબુત કરનાર હોય છે. દાતણ કાષ્ઠ વાર સડી જાય છે, તેથી તેમાં બરાબર રસ રહેતો નથી; અને જ્યારે રસ બરાબર ન હોય તો કૂચો કરતી વખતે દાંતના તંતુઓને પોષણ આપે તેવો રસ સડી ગયેલા દાતણમાંથી નીકળતો નથી. તદુપરાંત:

સડી ગયેલા દાંતણુના અંદરના ભાગમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ પણ હોય છે, કે જેઓ મોંમાં જવાથી અનેક વ્યાધિઓ કરે છે. કનિષ્ઠકાના આગલા ભાગ જેવું જાડું દાંતણુ લેવાથી કૂચો ખરાબર થાય છે કે જેથી દાંત સારી રીતે સાફ કરી શકાય છે.

દાંતણુને ખરાબર ધીમે ધીમે ચાવીને તેનો કૂચો ધીમે ધીમે દાંત ઉપર ભાર દીધા વગર ધસવો. ભાર દેવાથી દાંત હાલી ઉઠે છે, અથવા અવાળુમાં દરદ ઉત્પન્ન થાય છે; કે લોહી નીકળે છે. પરંતુ દાંતણુ ખરાબર કરવાથી દાંત મજબૂત અને સાફ રહે છે. મજબૂત દાંત વડે ખોરાક ખરાબર ચાવી શકાય છે, અને ખરાબર ચાવેલો ખોરાક જ સારી રીતે પુષ્ટીકારક રસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. ને ઉત્તમ રસથી પોષણ થયેલા શરીરવડે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. અને તે લાંબું આયુષ્ય હોય તો જ ચતુર્વિધ પુરુષાર્થ સિદ્ધ કરી શકાય છે; માટે દાંતનું રક્ષણ શરીરના રક્ષણમાં મુખ્ય ગણાય છે. દાંતણુના અભાવમાં મીઠું અને આપણી આંગળીઓનો ઉપયોગ લાભકારક અને નિર્દોષ છે, જે મંજનની જરૂર હોય તો તેમણે ચાક, મીઠું, કાયલો, ફટકડી, થોડો કાથો, ભેગાં કરી મંજન કરવું અને તે પોચા હાથે આંગળી વડે કરવું.

સંક્રાન્તિ, વ્યતિપાત, વ્રતોપવાસ, શ્રાદ્ધ દિન, પ્રતિપદા, પ્રથી, અષ્ટમી, ચતુર્દશી, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા, રવિવાર તથા વરસ-ગાંઠને દિવસે દાંતધાવન કરવું નહિ; પણ તે નિમિત્તે બાર કોગળા કરવા. સૂર્યોદય પહેલાં પૂર્વમુખ, સૂર્યોદય પછી ઉત્તર મુખ રાખી દાંતધાવન કરવું. દક્ષિણ અથવા પશ્ચિમ મુખ રાખી દાંતધાવન કરવું નહિ.

સ્નાનવિધિ—સ્નાન કરતી વખતે નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

અત્રાઘ મહામાંગલ્યફલપ્રદે (અમુક) માસે,—પક્ષે—તિથૌ—વાસરે—યથા વર્તમાન નક્ષત્ર, યોગ, કરણ, લગ્ન, મુહૂર્ત સમવાયે પવં ગ્રહગણ વિશિષ્ટાયાં શુભ પુણ્ય તિથૌ સર્વકર્મસુ શુદ્ધિ લિદ્ધયર્થે પ્રાતઃસ્નાનમહં કરિષ્યે—

ઉપર પ્રમાણે સંકલ્પ કર્યા પછી નીચેના શ્લોકવડે જળમાં તીર્થ ભાવના કરવી.

નમામિ ગંગે તવ પાદપંકજં, સુરાસુરૈર્વદિત દિવ્ય રુપમ્ ।  
ભુક્તિં ચ મુક્તિશ્ચ દદાસિ નિત્યં, ભાવાનુસારેણ સદા નરાણામ્ ॥૧॥

ગંગે ચ યમુનેચૈવ, ગોદાવરિ સરસ્વતિ ।  
નર્મદે સિંધુ કાવેરિ જલેસ્મિન્ સંનિધિકુરુ ॥૨॥  
પુષ્કરાદ્યાનિ તીર્થાનિ, ગંગાદ્યાઃ સરિતસ્તથા ।  
આગચ્છન્તુ પવિત્રાણિ, સ્નાનકાલે સદા મમ ॥૩॥

દંતધાવનથી મુખશુદ્ધિ કર્યા પછી, સ્નાન કરવું. મનુષ્યોના શરીરમાં મુખ્ય નવ છિદ્રો છે; અને બીજાં અનેક બારિક છિદ્રો છે. કે જેમાંથી શરીરમાં રહેલા મળાદિ દોષો નીકળી, શરીર અપવિત્ર થાય છે; તેને શુદ્ધ કરવા માટે સ્નાન કરવાની આવશ્યકતા છે. દરરોજ ચોળીને પુષ્કળ પાણીથી સ્નાન કર્યા વિના શરીર મલિન રહે છે, અને તે પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલવા દેવાથી ત્વચાના અનેક રોગો થાય છે.

**સ્નાનના ગુણો—**

સ્નાનમાં રૂપ, તેજ, બળ, પવિત્રતા, આયુષ્ય, આરોગ્ય ચિત્તની સ્થિરતા, દુઃસ્વપ્ન નાશ, યશ અને બુદ્ધિથી વૃદ્ધિ કરવાના દશ ગુણો રહેલા છે. સ્નાનના ગુણો પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યે મેલ કપાય તેવા પદાર્થોનું મર્દન કરી, શરીર ચોળી અને પુષ્કળ પાણીથી નહાવું જોઈએ. માત્ર શરીર ઉપર બેચાર લોટા કે એક બે ઘડા પાણી રેડી દેવાથી ઉપરોક્ત ગુણો પ્રાપ્ત થતા નથી. શરીર ચોળીને સ્નાન કરવાથી જ શરીરની મિલનતા દૂર થઈ મનુષ્યનું તેજ, આયુષ્ય અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. પ્રમાણયુક્ત પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શરીરમાંથી વધારાની ત્વચા ગરમી પણ ઓછી થાય છે, અને શરીરની ગરમી માફકસર રહે છે. શરીરમાં ગરમી પ્રમાણસર રહેવાથી ચિત્તની અસ્થિરતા દૂર થાય છે. ચિત્તની સ્થિરતા તે સંધ્યાદિ કાર્યોમાં મુખ્ય



છે. ચિત્તની સ્થિરતા તે બ્રાહ્મણના સાત્ત્વિક ગુણને વધારનાર છે. શાસ્ત્રકારો અને શિષ્ટ પુરૂષો, ઘર આગળ સ્નાન કરવામાં ઉંના પાણીની. અને ઘરની બહાર સ્નાન કરવામાં શિતળ જળની ભલામણ કરે છે. આયુર્વેદ જીવન અને મનુષ્યના બાંધના મનુષ્યો માટે શિતળ જળનું અને નખળા બાંધના અને રોગી મનુષ્યો માટે ગરમ પાણીનું વિધાન કરે છે. નદી કે તળાવમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ અને પવિત્ર ગણાય છે. કારણ કે નહાવા માટે પાણી પુષ્કળ મળી શકે છે; વળી તેમાં તરવાથી પણ શરીરને કેટલીક કસરત મળવા ઉપરાંત અન્ય અનેક લાભ છે. આપણે દરરોજ સાંજ ચોળી લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરીએ છીએ અને આપણામાંના કેટલાક દરરોજ બે ત્રણ વખત પણ સ્નાન કરતા હશે, પરંતુ સ્નાન કરવાથી થતા દશ ગુણો ધણાજ થોડા મનુષ્યોને પ્રાપ્ત થયા જણાય છે; તેનું કારણ એ છે કે તે વિધિસર સ્નાન કરાતું નથી. આપણે સ્નાનમાં મળ દૂર કરવા ચરખી વગેરે ચીજોથી બનાવેલો સાંજ વાપરીએ છીએ; પણ શાસ્ત્રોક્ત ગુણવાળાં, ન્યૂન ખર્ચવાળાં, શુદ્ધિકારક તત્ત્વો યુક્ત પંચગવ્ય, (ગોમૂત્ર, ગોમય, ગાય બાંધવાની જગ્યાની મૃતિકા, દૂધ, દહીં,); અરીઠા, આંબળાં, લીંબુ, મૃતિકા વગેરે વસ્તુઓ તરફ આપણું લક્ષ નથી. ગોમૂત્રથી રોગના જંતુઓનો મુદ્દલ નાશ થાય છે; ગોમય એ ખસ, લુખસ જેવા ચામડીના રોગમાં રામબાણ ઉપાય છે. દૂધ, દહીં શરીરને કામળ, ઓજસ્વી તેમ નિર્મળ બનાવનાર પદાર્થો છે. મૃતિકા શરીરના મળ અને ચીકાશને દૂર કરે છે. અરીઠા કે આંબળાને પાણીમાં જરા ઉકાળવાથી શરીર શુદ્ધ કરનાર ઉત્તમ પદાર્થ તૈયાર થાય છે. જે મનુષ્ય હંમેશાં આંબળાના પાણીથી સ્નાન કરે તે વળિયાં-પળિયાંથી મુક્ત રહી સો વર્ષ સુધી જીવે છે. લીંબુમાં શરીરનો મળ દૂર કરવા ઉપરાંત સુંવાળું કરવાનો તથા જંતુઓનો નાશ કરવાનો ગુણ છે. અને વિશેષમાં શરીરમાં તેજ અને ઠંડક આપવાનો પણ ગુણ છે. અત્યંત સોડા કે બહુ ક્ષાર કે ચરખી હોય, તેવી ચામડી બગાડનાર વસ્તુઓ સ્નાન

કરવામાં વાપરવી નહિ. આપણો દેશ સાધારણ રીતે ગરમ પ્રદેશ કહી શકાય; એટલે સવારમાં ઠંડા પાણીથી અને રાતે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો ઇચ્છવા યોગ્ય છે. સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીરમાં ગરમી અને સ્ફુર્તિ આવે છે, અને સારી ભૂખ લાગે છે. અને સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી આખા દિવસનો શ્રમ અને શરીરની ચીકાશ અને ગંદાપણું દૂર થાય છે. ઠંડા સ્નાનથી શરૂઆતમાં રક્ત-સ્થાનકો સહેજ સંકોચ પામે છે. અને પછી થોડી વારમાં તે વિસ્તૃત થઈ મનુષ્યને ઉષ્મા અને હર્ષ આપે છે. ઠંડા સ્નાન પછીથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને ગરમી લાગે છે, તેવી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી લાગતી નથી. ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાથી રક્ત પિત્તની શાંતિ થાય છે; જ્યારે ઉષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરવાથી વાત અને કફ હણાય છે, અતિ ઠંડા પાણીથી શીત ઋતુમાં સ્નાન કરવાથી કફ અને વાયુ કોપે છે, જ્યારે અતિ ઉષ્ણ પાણીથી ઉષ્ણ કાળમાં સ્નાન કરવાથી પિત્ત અને રક્ત વધે છે, અને બગડે છે. માટે પ્રકૃતિનો વિચાર કરી ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. સ્નાન કરતી વખતે કદી પણ માથા ઉપર ગરમ પાણી નાંખવું નહિ. એથી આંખો બગડે છે. એથી ઉલટું માથા ઉપર ઠંડું પાણી નાંખવાથી આંખોને માટે અતિ હિતકર છે. માટે સ્નાનમાં પણ પુરતું લક્ષ આપવું જોઈએ. સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરને ઢોરા લુગડાવતી સારી પેઠે ધસીને લુછી નાંખવાથી ભિનાશ જવા ઉપરાંત ઘસવામાં શરીરની ગરમી પાછી જોઈએ તેટલી થાય છે; બીના વસ્ત્રથી શરદીનો ભય રહે છે, અને મન એકાગ્ર થતું નથી; માટે સુકા વસ્ત્રથી શરીર ધસીને લુછી નાંખવું જોઈએ. સ્નાનકાળે પહેરેલા પંચીયાને નીચેનીને તેનાથી પોતાનું શરીર લુછવું નહિ.

સંક્રાંતિ, સપ્તમી, અહિણ, સંતાનોત્પત્તિ, મૃતકાશૌચ, શ્રાદ્ધ તથા જન્મ તિથિના દિવસે તથા અસ્પૃશ્યને અડકીને ગરમ જળથી સ્નાન કરવું નહિ; પણ શીતળ જળથી સ્નાન કરવું. સ્નાન કર્યા પછી અગ્નિથી પગ

તપાવવા તે નિષિદ્ધ છે. સ્નાન કરવાને અસમર્થ હોય તેણે મણિઅન્ધ સુધી હાથ, તથા ઘુંટીયો સુધી પગ ઘોષ, પવિત્ર થઈ, બંને ઘુંટણો વચ્ચે હાથ રાખી, આચ્છન્ન કરવાથી સ્નાન કર્યા બરાબર ગણાય છે. સ્નાન બની શકે ત્યાં સુધી જળને ન્યુનમાં ન્યુન માર્જન મંત્રથી અભિમંત્રીને કરવું. સ્નાન કરતી વખતે કોઈને જળના છાંટા ન ઉડે એમ ધ્યાન રાખવું. સ્નાન કર્યા પછી ઘોષેલું સુતરાઉ વસ્ત્ર, શણીયું, રેશમી મુઝટો કે ધાબળા એમાંનું કોઈ એક વસ્ત્ર પહેરવું, તથા બીજું એક પવિત્ર વસ્ત્ર ઓઢવું; અને પાસે એક નાનો સ્વચ્છ અંગુચો રાખવો.

**તીર્થસ્નાન વિધિ**—તીર્થસ્નાન કરતાં પહેલાં અપવિત્ર વસ્ત્ર બદલી નાંખવું, ત્યારબાદ જળની બહાર ઉભા રહી જળની પ્રાર્થના કરવી; ત્યારબાદ મૃતિકા લગાડી નાભિ સુધીના જળમાં જઈ તીર્થોનાં આવાહન કરવાં. ( ગંગામાં બીજાં તીર્થોનું આવાહન કરવું નહિ. ) ત્યારબાદ જળ ઉપર ઇન્દ્ર રાજની આપેલી અભ્રહત્યા રહે છે, તે માટે બન્ને હાથે જલને હલાવી સ્નાન કરવું. પછી જલમાં બીંના અને બહાર સુકા વસ્ત્રથી સ્નાનાંગ તર્પણ, સંખ્યાદિ કર્મ કરવાં.

ઘોષીને ઘોવાના ઘાટે તથા જેટલા દૂર સુધી છાંટા પડે ત્યાં સુધીનું પાણી અપવિત્ર છે. માટે ત્યાં સ્નાન કરવું નહિ. તીર્થસ્થાનમાં કે નદીમાં દાતણ કરવું નહિ, અને સ્નાન બાદ ઘોટીયું તેમાં નિચોવવું નહિ.

સંકલ્પ સહિત સ્વાસ્થ્યાનુસાર ઉષ્ણ અથવા શીત જળથી પૂર્વાભિમુખ રાખી સ્નાન કર્યા બાદ પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી ડાબા ખભે બીજું ઉપવસ્ત્ર રાખી, પવિત્ર સ્થાનમાં પવિત્ર આસન ઉપર એસી પૂજનનાં પંચપાત્ર આગળ રાખી, ડાબા હાથની અનામિકામાં ત્રણ કુશ અને જમણા હાથની અનામિકામાં એ કુશની પવિત્રી પહેરી અને શરીર ઉપર ભસ્મ ધારણ કરી, શીખા બંધન કરી, રૂપાક્ષ ધારણ કરીને સંખ્યાદિ કર્મો શરૂ કરવાં.

## ॥ अथ प्रातः संध्या ॥

पवित्र धारण भंत्र—

ॐ पवित्रे सोऽव्यव्ययौ सवितुर्व — एष सवज्रत नाम्भ्य-

च्छिद्रेण पवित्रेण सूर्यस्य रात्रेभ्यः — ॥ १ ॥ तस्य ते पवित्रपते पवि-

त्रपूतस्य यत्कामं पुनेतच्छकेयम् ॥ १ ॥

ભસ્મ ધારણ વિધિ.

ભસ્મ મર્દન—

ॐ અગ્નિરિતિભસ્મ, વાયુરિતિભસ્મ, જલમિતિભસ્મ, સ્થલ-  
મિતિભસ્મ, વ્યોમેતિભસ્મ, સર્વેદ્રાદંભસ્મ, મનુષ્યાનિચક્ષુષિ-  
મસ્માનિ ॥ ૧ ॥

ભસ્મ મર્દન મંત્રનો ભાવાર્થ—

“ૐ” અગ્નિ, વાયુ, જલ, પૃથ્વી, આકાશ એ પંચ મહા-  
ભૂતોનો અવશેષ તે જ ભસ્મ છે. ખરેખર આ સમગ્ર દેશ જગત  
ભસ્મ છે. આ જીવતાં પ્રાણીઓ પણ ભસ્મ છે.” આ ભાવના  
વાક્ય વડે ભસ્મનું મર્દન કરવું. ૧.

ભસ્મ અભિમંત્રણ—

ૐ ત્ર્યમ્બકં યજામહે સુગન્ધિમ્પુષ્ટિવર્દનમ્ ॥ ઉર્વારુકમિ-

વન્થનાન્મૃત્યોર્મુક્તીયમામૃતાત્ ॥ ૧ ॥ ૐ પ્રસન્નમસ્મનાયોનિ-

મપશ્વપૃથિવીમગ્ને ॥ સંસૃજ્યમાતૃભિષ્વજ્જ્યોતિષ્માન્પુનરાસદં  
॥ ૨ ॥



**ભસ્મ અભિમંત્રણ-મંત્રનો ભાવાર્થ—**

“ત્રણ નેત્રવાળા અને વસ્તુતઃ બ્રહ્મા વિષ્ણુ અને રૂદ્ર એ ત્રણ ગુણમૂર્તિઓના પિતા પરશિવ અથવા પરમેશ્વર પુણ્યની સુગંધ આપનાર, અને ધર્મનું બલ આપનારને અમે યજ્ઞએ છીએ. આ સંસારની વેલી ઉપરથી જેમ પાકુ ફલ ડીંટામાંથી છૂટું પડે તેમ અમે મૃત્યુના બંધનમાંથી છૂટા પડીએ. પરંતુ અમૃત સ્વરૂપથી કદી છૂટા પડીએ નહિ. ૧.

હે અગ્નિ ! તારા કારણરૂપ પૃથ્વીનાં રજકણોમાં અને જલના પરમાણુઓમાં તું ભસ્મરૂપે પ્રવેશ પામીને, તારી માતા જે જલદેવતા તેના પોષણને મેળવી, પુનઃ તું તારા મૂલ જ્યોતિર્મય સ્વરૂપને મેળવી, પોતાના મૂલ સ્થાનમાં એટલે શિવપદમાં સ્થિર થા. ૨.

**ભસ્મ ધારણ—**

ૐત્ર્યાયુષંજમદગ્નેલં-લલાટમાં । કશ્યપસ્યત્ર્યાયુષમ્—

ગળે ॥ યદેવેષુ ત્ર્યાયુષમ્—બન્ને બાહુ ઉપર । તન્નોઽસ્તુ ત્ર્યાયુષમ્ ॥ હૃદય ઉપર ॥

ઉપરોક્ત મંત્ર બોલી કપાળે, ગળામાં, બે ખભે, અને હૃદય, નાભિસ્થાન, પૃષ્ઠસ્થાન આ પ્રત્યેક સ્થળે ૐ નમઃ શિવાય મંત્ર ભણી ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાં.

**ભસ્મ ધારણ મંત્ર ભાવાર્થ—**

ૐ જે બાહ્ય યૌવન અને વૃદ્ધત્વ એ ત્રણે અવસ્થાનાં નિર્વિધન આયુષને જન્મદગ્નિએ ભોગવ્યું છે; જે ત્રણ આયુષની દીર્ઘતા કશ્યપે ભોગવી છે, અને જે દેવલોકમાં તે ત્રણ આયુષો સ્થિરપણે ભોગવાય છે તે ત્રણ આયુષો અમને પ્રાપ્ત થાઓ. ૪

**શિખા બન્ધન મંત્ર**

ૐપ્પાનસ્તોકેતનયેમાનઽઆપિમાનોગાષુમાનોઽઅશ્વેષુરી-

## शिष्याभ्यन्धन मंत्रोच्चारार्थ—

इन्द्राक्ष धारण मंत्र—

આચમન મંત્ર—ૐ ભૂઃ પુનાતુ । ૐ ભુવઃ પુનાતુ । ૐ

પવિત્ર કુરણ મંત્ર

ॐ अपवित्रं पवित्रोवा सर्वावस्थां गतोऽपिवा ।

यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

• પવિત્ર કરણ મંત્રનો અર્થ—અપવિત્ર અથવા પવિત્ર અથવા ગમે તે અવસ્થામાં રહ્યા હોય તો પણ ભગવાનનું જે મનુષ્ય સ્મરણ કરે તેનું બહારનું (સ્થુળ) શરીર તથા શરીરના અંદરના ભાગની અશુદ્ધિ દૂર થઈ પવિત્ર થાય છે.

પછી નીચેનો મંત્ર લાલ્ફી આસન પર પાણી છાંટવું.

આસન પવિત્ર કરણ મંત્ર.

ॐ पृथिवित्वयाधृतालोका, देवित्वं विष्णुनाधृता ।

त्वं च धारय मां देवि, पवित्रं कुरु चासनम् ॥

આસન પવિત્ર કરવાના મંત્રનો અર્થ—હે પૃથ્વીમાતા તમે સર્વ લોકોને ધારણ કર્યા છે. હે દેવિ તમેને વિષ્ણુએ ધારણ કર્યા છે. હે પૃથ્વી માતા તમે મને ધારણ કરો, અને મારા આસનને પવિત્ર કરો.

પ્રાણાયામ મંત્ર.

ૐમ્મૂઃ ૐમ્બુવઃ ૐસ્વઃ ૐમ્હઃ ૐજનઃ ૐતપઃ ૐસત્યમ્ ।  
ૐતત્સ વિતુર્વરેણ્યમર્ગોદેવસ્યધીમહિ ॥ ધિયોયોનઃ—પ્રચ્વોદ-  
યાત્ ॥ ૐઆપોજ્યોતીરસોમૃતં બ્રહ્મભૂર્ભુવઃ સ્વરોમ્ ॥૧॥

આ પૂર્ણ પ્રાણાયામ મંત્રમાં ૐ એ પ્રણવ બ્રહ્મ છે; મૂઃ વગેરે સાત વ્યાહતિઓ છે; તત્સવિતુઃ એ પ્રસિદ્ધ ગાયત્રીમંત્ર છે, આપો-જ્યોતિ એ શિરસ છે. આ પૂર્ણ મંત્ર પૂરક કુંભક અને રેચક એમ ત્રણ વાર અંતઃસ્થ જપ સાથે કરવો તેને સંધ્યાંગ પ્રાણાયામ કહે છે.

ન્યાસ મંત્ર—

ૐ વાક્કમે આસ્યેડસ્તુ । ૐ નસોર્મે પ્રાણોડસ્તુ ।  
ૐ અક્ષ્ણોર્મે ચક્ષુરસ્તુ । ૐ કર્ણયોર્મે શ્રોત્રમસ્તુ ।  
ૐ બાહ્વોર્મે બલમસ્તુ । ૐ ઝર્વોર્મે ઓજોડસ્તુ ।  
અરિષ્ટાનિમેડજ્ઞાનિ તનૂસ્તન્વા મે સહ ।

ન્યાસ શા માટે કરવા !

આપણી બહિર્મુખ ભટકતી ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના સ્વસ્થાનમાં પાછી આવી, અંતર્મુખ થઈ એસી જાય, અને તે સાથે તેઓ બહાર ડોકીયાં ન કરે, એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી, આપણા વિજ્ઞાન અથવા બુદ્ધિના ભોક્તા અથવા અધ્યક્ષ આત્મા શું નિવેદન કરે છે, તેની શી આજ્ઞા છે; તે શ્રવણ કરવા અવકાસ આપવો, એ ન્યાસ કર્મનું રહસ્ય છે.

### ન્યાસ મંત્રનો ભાવાર્થ

“ મારી વાહ (વાણી) મારા મુખસ્થાનમાં સ્થિર થાઓ, મારા પ્રાણ મારા નાસિકારંધ્રમાં સ્થિર થાઓ, મારી ચક્ષુ ઇન્દ્રિય નેત્ર ગોલકમાં સ્થિર થાઓ, મારી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિય કર્ણના ગોલકમાં બેસી જાઓ મારા બાહુનું બલ તે તે બાહુના સ્નાયુમાં સ્થિર થઈ જાઓ, મારી સાથળોનો વેગ તેના સ્નાયુમાં સ્થિર થાઓ; અને ઢુંકામાં મારાં સઘળાં મંગળ કાર્ય કરનારાં અને અંગોની સઘળી ચેષ્ટાઓ મારા શરીરનાં અંતર્ગત અવયવોમાં લીન થાઓ, અને મારું શરીર પણ સ્થિર ભાવને પામી જાઓ.

સંકલ્પ—

અત્રાચ મહામાઙ્ગલ્યપ્રદે માસોત્તમે...માસે...પક્ષે...પુણ્ય-  
તિથૌ...વાસરે...નક્ષત્રે.....સ્થિતેચંદ્રે...સ્થિતેસૂર્યે.....સ્થિતે  
શ્રીદેવગુરૌ શેષેષુ ગ્રહેષુ યથાયથા રાશિસ્થાન-સ્થિતેષુ સત્સુ  
પવં ગ્રહગણવિશેષણવિશિષ્ટાયાં શુભપુણ્યતિથૌ મમોપાત્તદુરિતક્ષય-  
દ્વારા શ્રી પરમેશ્વરપ્રીત્યર્થે પ્રાતઃ સન્ધ્યોપાસનમ્હં કારણ્યે ।

પંચાંગમાં જોઈ જોડવાં,

પ્રાતઃકાળની ગાયત્રીનું આવાહન

ૐ ગાયત્રીં ત્ર્યક્ષરાં બાલાં સાક્ષસૂત્રકમંડલું ॥

રક્તવસ્ત્રાં ચતુર્વક્ત્રાં હંસવાહનસંસ્થિતાં ॥૧॥

બ્રહ્માર્ણીં બ્રહ્મદૈવત્યાં બ્રહ્મલોકનિવાસનીં ।

આવાહયામ્યહં દેવીમાયાંતીં સૂર્યમંડલાત્ ॥

આગચ્છ વરદે દેવિ ત્ર્યક્ષરે બ્રહ્મવાદિનિ ।

ગાયત્રિ હંદસાં માતર્બ્રહ્મયોનિ નમોઽસ્તુતે ॥

આવાહન મંત્રનો ભાવાર્થ

હે ! ગાયત્રી, ત્ર્યક્ષરા, બાલા; રૂદ્રાક્ષ, જનોઈ, કમંડલુવાળી,  
રાતાં વસ્ત્રવાળી, ચાર મુખવાળી, હંસવાહનપર સારી રીતે બેઠેલી,  
બ્રહ્માણી, બ્રહ્મની શક્તિ, બ્રહ્મલોકમાં રહેનારી, સૂર્યમંડળમાંથી



આવનારી દેવીનું હું આવાહન કરું છું. હે વરદેનારી દેવી ! હે વ્યક્ષરે  
હે બ્રહ્મવાદિની આવ. હે ગાયત્રી ! હે વેદની માતા ! હે બ્રહ્મચોનિ !  
તને નમસ્કાર હો.

અમૃત્યુ (જળ) પ્રાશન—

ૐ સૂર્યશ્ચ મા મન્યુશ્ચ મન્યુપત્ન્યશ્ચ મન્યુકૃતેભ્યઃ પાપેભ્યો  
રક્ષન્તાં યદ્રાત્ર્યા પાપમકાર્ષં મનસા વાચા હસ્તામ્યાં પદ્મ્યા-  
મુદરેણ શિશ્ના રાત્રિસ્તદવલુમ્પતુ યસ્મિન્શ્ચિદ્દુરિતં મયિ इदमहं  
माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ ए मन्त्रबडे  
जल प्राशन करी मौनपणे त्रण आचमन करवां. ॥१॥

ઉપરનો મંત્ર ભણી ત્રણ આચમન કરવાં.

ઉપરના મંત્રનો ભાવાર્થ—સૂર્ય તથા યજ્ઞ અને યજ્ઞના પતિઓ  
( ઈદ્રાદિદેવો ) અસાંગ યજ્ઞકૃત પાપથી મારી રક્ષા કરો. જે ( મેં )  
રાત્રિએ મનથી, વાણીથી, હાથથી, પગથી, પેટથી કે લિંગથી પાપ  
કર્યું હોય તે ( પાપ ) દૂર કરો; મારામાં જે કાંઈ બીજું પાપ ( પૂર્વ-  
જન્મના પાપના અનુદ્ભૂત સંસ્કાર ) હોય તો પણ : આ ( પાપ ) હું  
મારા મોક્ષના કારણરૂપ હૃદયના મધ્યમાં રહી પ્રકાશ કરનાર સૂર્યથી  
જ્યોતિર્મા ( આચમન વડે ) હોમું છું. અને તે સારી રીતે હોમેલું  
થાઓ.

માર્જન મંત્ર—

ૐ ભૂઃ પુનાતુ (શિરસિ) ૐ ભુવઃ પુનાતુ (નેત્રયોઃ) ૐ  
સ્વઃ પુનાતુ (કંઠે) । ૐ મહઃ પુનાતુ (હૃદયે) ૐ જનઃ પુનાતુ  
( નાભ્યામ્ ) ૐ તપઃ પુનાતુ (પાદયોઃ) ૐ સત્યં પુનાતુ (પુનઃ  
શિરસિ) ૐ સ્વં બ્રહ્મ પુનાતુ (સર્વત્ર).

જળ વડે ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં અંગે ઉપર જળ છાંટવું.  
( માર્જન કરવાં ) તેમજ—

નીચે પ્રમાણે મંત્ર ભણી નવ માર્જનો કરવાં.

ૐઆપોહિષ્ઠામયોધુવઃ—મસ્તક ઉપર । ૐતાનઽઙ્ઙર્જેદ  
 ધાતન-બન્ને પગ ઉપર । ૐમહેરણાયચક્ષ્ણસે—હૃદય ઉપર । ૧।  
 ૐયોવ ઃ શિવતમોરસઃ—હૃદય ઉપર । ૐતસ્યમાજયતેહન ઃ  
 —બન્ને પગ ઉપર । ૐઅતીરિવમાતરઃ—મસ્તક ઉપર । ૨। ૐ  
 તસ્માઽઅરજ્ઞમામવઃ—મસ્તક ઉપર । ૐયસ્યક્ષયાયજિન્ન્વથ—  
 હૃદય ઉપર । ૐઆપોજનયથાચનઃ—બન્ને પગ ઉપર ॥૩॥

માર્જન મંત્રનો ભાવાર્થ

૧. હે જલ દેવતા! સર્વ પ્રાણીઓને સુખ આપનાર થાઓ. અમેને અન્ન પ્રાપ્તિ માટે અને મહા રમણીય બ્રહ્મદર્શન માટે યોગ્ય કરો.

૨. હે જલ દેવતા! આપનો જે અત્યન્ત સુખરૂપ રસ છે, તે આ લોકમાં જેવી રીતે માતા પોતાના બાલકને પ્રીતિથી સ્તનપાન કરાવે છે; તેવી રીતે અમે સર્વને પ્રાપ્ત થાઓ.

૩ હે જલ દેવતા! આપ જે પાપના ક્ષયને માટે અમેને સંતુષ્ટ કરો છો. તે માટે અમે સત્વર આપને મસ્તક ઉપર સિંચીએ છીએ. અથવા અન્નની પૂર્ણ પ્રાપ્તિ માટે અમે આપને શરણે આવીએ છીએ. હે જલદેવતા! તમે અમેને પ્રજોત્પાદનમાં સમર્થ કરો.

જલાવબ્રહ્મણ અને પ્રક્ષેપણ—(નીચેના મંત્રથી જળ બ્રહ્મણ કરવું.)

ૐસુમિત્રિયાનઽઆપઽઓષધયઃસન્તુ । પછી તે જલ નીચે-  
 નો મન્ત્ર બોલી પોતાના હાથ માગમાં જનુદ્વાર સ્થલમાં

નાંચવું—ૐદુર્ગામિનિવાસ્તસ્યૈ સન્તુયોઽસ્માકોઽયશ્ચન્વય-

ન્દિષ્મઃ ॥૧॥

જલાવગ્રહણ અને પ્રદેષણ મંત્રનો ભાવાર્થ—સન્ધ્યાકર્મમાં હાથમાં લીધેલું જળ આપણા અનુકૂળ પ્રાણીઓને હિત કરનારૂં થાયો અને આપણા પ્રતિકૂળ પ્રાણીઓનું અહિત કરનારૂં થાયો, અને અમારો પ્રદેષ કરે, અને પ્રત્યાધાતરૂપે અમે જેને પ્રતિકૂલ માનીએ, તેને આ મંત્રથી સંસ્કાર આપેલું જળ તેના દુર્મિતરૂપ બને. ૧.

અધમર્ષણ—

(નીચેના મંત્રથી જલને ડાબાહાથમાં લઈ જમણે હાથ ઉપર ઢાંકી અભિમન્ત્રણ કરવું.)

ૐદ્રુપદાદિવમુચ્ચાનઃ સ્વિન્નઃ સ્નાતોમલાદિવ । પૂતમ્પવિત્રે

ણવાઙ્ગ્યમાપઃ—શુન્ધન્તુમૈનસઃ ॥ તે અભિમન્ત્રિત જલને

નીચેનો મન્ત્ર બોલી સુંઘીને પોતાના ઢાબા માગમાં નાંચવું—

અધમર્ષણ મંત્રનો ભાવાર્થ—વાવાઝોડાંવાળો મેઘ જેમ એક-વાર તોફાન કરી વરસી ગયા પછી સ્વચ્છ બને, જેમ પરસેવાવાળો અથવા તેલ વડે અભ્યંગ કરેલો આપણો દેહ સ્નાન વડે શુદ્ધ થઈ-કતો બને, જેમ માંખણમાંથી તાવેલું ઘી પવિત્ર ગયણી વડે ચોકખું થાય, તેમ મને આ મંત્ર જલ પાપમાંથી મુક્ત કરો. ૧.

પાપ પુરૂષ નિરસનમ્—પાપ પુરૂષને પ્રવેશ કરાવી તે જળ નીચેના મંત્રથી હથેળીમાં રાખેલા અભિમન્ત્રણવાળા જળમાં નાસિકા દ્વારા રેચક કરી ડાબી બાજુએ નાંખી દેવું.

ૐઋતંચ સત્યશ્રામી તપસાધ્યજાયત । તતોરાત્ર્યજાય-

તતતઃ સમુદ્રોઽર્ણવઃ । સદ્રાદર્ણવાદધિઃ વત્સરાઽઅજાયત ।  
 અહોરાત્રાણિ વિદધદ્વિશ્વસ્યમિષતોવશી । સૂર્યાચન્દ્રમસૌધાતા  
 યગ્નાર્પણમણ્યયત્ । દિવશ્ચપૃથિવીશ્ચાન્તરિક્ષમથોસ્વઃ ॥૨॥

પાપ પુરુષ નિરસન મંત્રનો ભાવાર્થ—સ્થૂલ બ્રહ્માંડના આ સવિતૃદેવ જે જગતની રચના કરનારા છે, તે પરમેશ્વર સૂર્યનારાયણ ચંદ્રના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિત્ય સિદ્ધાન્તને કદ્યે છે, અને આઘાવા-પૃથિવી જે પિતા અને માતાને રચાને છે તેને તથા સર્વ જીવોને તે તેના ગુણકર્મોનુસાર પ્રેરે છે, અને ત્રીજો લોક જે સ્વર્ તેનાં કિરણોને પણ તેજ નીચે ઉતારી લાવે છે; અને આ વિશ્વના ઉદ્યોગ ક્રમ સિદ્ધ નિયમથી પ્રવર્તે છે. તેથી તે સિદ્ધ નિયમ પ્રવર્તક પરમેશ્વરના ધ્યાન વડે આપણે સર્વ પાપથી છુટી શકીએ છીએ. આ પાપપુરુષને આપણામાંથી આ ધ્યાનવડે બહાર કાઢી બાળુ નાંખી દઈએ છીએ; અને તેનો નાશ કરીએ છીએ.

આચમન કરવાં—

ૐ ભૂઃ સ્વાહા । ૐ ભુવઃ સ્વાહા । ૐ સ્વઃ સ્વાહા ॥  
 इति त्रिरपः प्राश्य हस्तं प्रक्षाल्य । उपरनां त्रणु आचमन करी  
 हाथ घोर नांभवे। सूर्य भगवानने पवित्र जल, चंदन, पुष्पादि  
 वडे नीयेना मंत्रथी त्रणु अथवा चार अर्घ्य आपवा.

અર્ધ્યપ્રદાન મંત્ર—

ૐ ભૂર્ભુવઃસ્વઃ ૐ તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ ॥

धियो योनः प्रचोदयात् ॥ ब्रह्मसूक्तम् । सूर्यनारायणाय  
 नमः इदमर्घ्यं दत्तं न मम ॥१॥



કાલાતિક્રમે (એટલે સન્ધ્યાનો સમય વીતી ગયો હોય તે પછી) નીચે પ્રમાણે મંત્ર બણી અથવા ઉપરના મંત્રથી જ એક અર્ચ્વ વધારે આપવો.

ૐ યાજુષ્ણાં જાજ્ઞાણાં વૃત્તમાનો નિવેશયન્નમૃતમ્મર્ત્યં ચ ।

હિરણ્યયન સવિતારથેના દેવોયાતિ ભુવનાનિ પશ્યન્ ॥૨॥

બ્રહ્મસ્વરૂપેણ શ્રીસૂર્યનારાયણાય નમઃ । પ્રાયશ્ચિત્તાર્થ  
ઇદમર્થ્યં દત્તં ન મમ ॥

સૂર્યોપસ્થાન—ત્યારપછી નીચેના મંત્રો બણી સૂર્ય સામા ઉભા રહીને, બંને હાથ એક ખીન્ન પર રાખી, ઉંચા કરી, નીચેના મંત્રો બણી સૂર્યોપસ્થાન કરવું.

ૐ ઉદ્યન્તમસસ્પરિસ્વઃ પશ્યન્તઽઉત્તરમ્ ॥ દેવન્દેવત્રા-  
સૂર્યમગન્મજ્જ્યોતિરુત્તમમ્ ॥૧॥ ૐ ઉદુત્યજ્ઞાતવેદસન્દેવં વ્વહ-  
ન્તિકેતવઃ ॥ દશેન્વિશ્વાયસૂર્યમ્ ॥૨॥ ૐ ચિત્રન્દેનામુદગાદ-  
નીકચ્છુર્મિત્રસ્યન્વરુણસ્યાગ્નેઃ ॥ આપ્રાઘ્યાન્નાપૃથિવીઽઅન્ત-  
રિક્ષં સૂર્યઽઆત્માજગતસ્તસ્થુષશ્ચ ॥૩॥ ૐ તચ્છુર્દેવહિતમ્પુરસ્તા-  
ન્નુક્રમુચ્ચરત્ ॥ પશ્યેમશરદઃ શતઙ્ગીવેમશરદઃ શતંશૃણુયા-  
મશરદઃ શતમ્પ્રબ્રવામશરદઃ શતમદીનાઃ સ્યામશરદઃ શત-

## મ્ભૂયશ્ચશરદઃ - શતાત્ ॥૪॥

સૂર્યોપસ્થાન મંત્રોના ભાવાર્થ—અમે અંધારામાંથી બહાર આવ્યા, સર્વોત્તમ સ્વર્લોકને જોવાની ઇચ્છાવાળા તે દેવલોકમાં રક્ષણ કરી રહેલા સૂર્ય દેવને અવલોકતા અમે ઉત્તમ અલ્પરૂપ જ્યોતિને પ્રાપ્ત કર્યું. ૧.

જેમાંથી જ્ઞાન અથવા સંપત્તિ પ્રકટ થાય છે. એવા પ્રસિદ્ધ સૂર્યદેવને વિશ્વદષ્ટિ ઉઘાડવા સાથે તેનાં કિરણો આગળ આગળ વહન કરે છે. ૨,

મૈત્રી, ન્યાય અને પવિત્રતાવાળી ત્રણ પ્રકારથી મિશ્રદષ્ટિના ત્રેરક સૂર્યદેવ અને અન્ય સર્વ વાગાદિ ઇન્દ્રિયોના પ્રકાશક દેવોનું અદ્ભુત જાણે મુખખિંબ ન હોય ! તેવા સૂર્ય ભગવાન ઉદય પામ્યા. સઘળા આકાશ અને પૃથ્વીના મંડલમાં તથા અંતરિક્ષ લોકમાં વહેતા સર્વ સ્થાવર જંગમ પદાર્થો અને પ્રાણીઓના તે આત્મા છે. તેમને હું સ્વાહા મંત્ર વડે વંધાવી લઉં છું. ૩.

દેવોએ સ્થપાયેલું અથવા દેવોનું હિત કરનાર જગતનું આ તેજસ્વી નેત્ર ઉઘાડ્યું. અમે તેના કરુણા કટાક્ષ વડે સો વર્ષ પર્વત તેના સ્વરૂપને તથા વૈભવને દેખતા તથા સાંભળતા તથા વર્ણન કરતા રહીએ, સો વર્ષ પર્વત સ્વતંત્ર જીવન ગાળીએ, સો વર્ષ પર્વત ક્રોધના પ્રતિ પણ દીનત્વ દર્શાવ્યા વિના રહીએ અને વળી સો વર્ષ થી પણ અધિક વર્ષ તેના સ્વરૂપ અને વૈભવનો અનુભવ કરીએ. ૪.

ગાયત્રી વાહન મંત્ર—ત્યારપછી ગાયત્રી વાહન કરી, સૂર્ય સામા ઉમા રહીને જ ગાયત્રી મંત્ર વડે યથાશક્તિ ૧૦,૨૮,૧૦૮, ૩૨૪,૧૦૦૦ જપ કરવા.

ૐતેજોસિશુક્રમસ્યમૃતમસિધામનામાસિ પ્રિયન્દેવાનામ-

નાઘૃષ્ઠ્વન્દેવયજનમસિ ॥૧॥

હે ગાયત્રી માતા તમારું તેજ પ્રકાશમાન છે, તમે અમૃતમય છો, આપ વિનાશ રહિત-નિત્ય-છો, ધ્યાન કરવા યોગ્ય છો, દેવતાઓને પૂજવાયોગ્ય છો, (તેથી) તેઓ આપનું નિરંતર ધ્યાન કરે છે. એ કારણથી જ અમે તમારું આવાહન કરીએ છીએ.

**જપમાલા પ્રાર્થના—**

ગાયત્રી મંત્ર જપ કરતાં પહેલાં જપમાલાની નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવી.

ૐ મહામાયે મહામાલે સર્વશક્તિ સ્વરૂપિણિ ।

ચતુર્વીરૂપાયે ન્યસ્તઃ તસ્માન્મે સિદ્ધિદા ભવ ॥

ૐ અવિષ્ણં કુરુ માલેત્વં ગૃહ્ણામિ દક્ષિણે કરે ।

જપમાલે ચ સિદ્ધયર્થં પ્રસીદ મમ સિદ્ધયે ॥

જપ યજ્ઞ કર્મ—નીચે પ્રમાણે ગાયત્રી મંત્ર બણી જપ કરવા.

ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્મર્ગોન્દેવસ્યધીમહિ ॥

**વિયોયોનઃ—પ્રચોદયાત્ ॥૧॥**

ગાયત્રી જપમંત્રનો ભાવાર્થ—ૐ પ્રભુવ—( પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું સ્વરૂપ ) ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ આ ત્રણ વ્યાહતિ. ( ત્રણ ભોકનાં નામ ) તત્=તેના, સવિતુઃ—સધળા પદાર્થને ઉત્પન્ન કરનાર—(સૂર્ય), વરેણ્ય=ઉત્તમ, મર્ગઃ=તેજનું, દેવસ્ય=પ્રકાશવાન, ધીમહિ=ધ્યાન કરીએ છીએ. ધિયઃ—બુદ્ધિને, યઃ—જે, નઃ—અમારી, પ્રચોદયાત્=(ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષમાં ) પ્રેરે છે. ૧.

(અ) સધળા પદાર્થોને ઉત્પન્ન કરનાર, પ્રકાશવાન ( એવા જે સૂર્ય ), તેના ઉત્તમ તેજનું (અમે) ધ્યાન કરીએ છીએ. જે (તેજ) અમારી બુદ્ધિને ( ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષમાં ) પ્રેરે છે. ૧

(બ) ભૂર્, ભૂવર્, અને સ્વર્—વ્યાહતિથી આવાહિત થયેલી હે સવિતાની સાવિત્રી શક્તિ ! તારામાં અમે પ્રભુવના તાદાત્મ્ય

ભાવે પ્રવેશીએ છીએ. તું જે પ્રસિદ્ધ જિંજમાં રહેલી છું, તે વિશ્વ-પ્રસિદ્ધ સવિતાદેવના પ્રાર્થના કરવા યોગ્ય ભર્ગ નામના તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ, તે દેવ અમારી બુદ્ધિ અને ક્રિયાને પ્રેરો. ૨.

ક. હે પ્રણવના અકાર ઉકાર મૂકારમાંથી પ્રકટ થનાર શબ્દ-બ્રહ્મ, તમારામાંથી લોકત્રયી, વેદત્રયી, અને પ્રણવ ત્રયી જાગે છે; તેને અમે મૂર્ મૂર્વર્ સ્વર્ વ્યાહતિ કહીએ છીએ. તમારા એ ત્રણ વ્યાહતિ શબ્દમાંથી પ્રકટ થયેલું આ બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષનું એટલે સવિતા મંડલ છે, તેમાં પ્રાર્થના કરવા યોગ્ય તમારું ભરણુ, રમણુ, અને ગમન કરતું દિવ્ય તેજ (ભર્ગ:)નું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. જે તેજ અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરો. ૩.

ડ. હે પ્રણવ, વ્યાહતિ અને ભર્ગ: એ ત્રણ શબ્દના સારથી વ્યક્ત થતા પરમાત્મા ! તમે અમારા ધ્યાનના વિષયરૂપ થાઓ, એટલા સાર તમે સૂર્ય જિંજમાંથી જ્યોતિરૂપે નીચે ઉતરી અમારી જપ કરતી વાણીમાં, તે વડે પંચભૂતમય લોકોમાં, તે લોકમાં અંતર્ગત થયેલી પૃથ્વીના ગોલકમાં, તેમાંથી શરીરમાં, તેમાંથી હૃદયમાં, અને તેમાંથી પ્રાણમાં આવો; અને અમારા પ્રાણમાં પ્રવેશ પામી, અમારી બુદ્ધિને પ્રેરનારા થાઓ. ૪.

જપાર્પણ—

अनेन गायत्री मन्त्र जपाख्येन कर्मणा श्रीभगवान् सवि-  
तासूर्यनारायणः प्रीयताम् न मम ॥

ઉપર પ્રમાણે બણીને કરેલા જપ શ્રી સૂર્ય ભગવાનને અર્પણ કરવા.

गायत्र्युपस्थान मंत्र—

ॐ गायत्र्यस्यैकपदी । द्विपदी । त्रिपदी । चतुष्पदी ।  
अपद्यसि । नद्विपद्यसे । नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पक्षाय परो-  
व्रजसेसावदोम् ॥

गायत्र्युपस्थान मंत्रનો ભાવાર્થ—હે મારા પ્રાણોનાં અધિષ્ઠાત્રી,



આનારનું રક્ષણ કરનારી દેવતા ! તું ત્રિલોકીરૂપ એક પાદવાળી છું, વળી વેદત્રયી સાથેની ત્રિલોકી વડે બે પાદવાળી છું, વળી પ્રણવ-ત્રયી સાથે ત્રણ પાદવાળી, તું ત્રિપદા (છંદોમયી) છું. આ ત્રિપદાનો જપ કરી મેં તારું ચોથું ચરણ શોધી કાઢ્યું છે, અને તેથી તું ચતુષ્પદી પણ છું. આ ગાયત્રી મંત્રનાં ત્રણપાદ અને પરોરજસે સાવદોમ્ । એ અથર્વ વેદનો ભૃગુ-અંગિરાએ દર્શાવેલો ચોથો પાદ મળી તારું પૂર્ણ સત્યસ્વરૂપ સમજાયું છે, એવું કોઈ અભિમાન ધરે તો તે પણ ખોટું છે. ખરેખર ! તું અપદી એટલે જોની “પગથી” જડે નહિ એવી અગમ્ય દેવતા છું. કારણ કે તારા પદને પમાતું નથી, કેમકે મન વાણી તારા સ્વરૂપના સંબંધમાં નેતિનેતિ એમ કહી પાછાં પડે છે, પરંતુ અપદી છતાં તું કંઈ શૂન્યરૂપ નથી, પરંતુ આ સંસારની ધૂલિથી પર અને રાગદ્વેષાદિ ધર્મથી પર એવું તારું દર્શનીય સુંદર ચોથું રૂપ આ સૂર્યબિંબમાંથી આણેલું અને હૃદય પદ્મમાં ગોઠવાયેલું અમને સ્પષ્ટ થાય છે. અને તેને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ.

પછી ત્રીચે પ્રમાણે ભણીને ગાયત્રીનું વિસર્જન કરવું.

ગાયત્રી વિસર્જન—

ઉત્તમે શિશ્વરે જાતે ભૂમ્યાં પર્વતમૂર્દ્ધનિ । બ્રાહ્મણેભ્યો-  
ઽભ્યનુજ્ઞાતા ગચ્છ દેવિ યથાસુખમ્ । સ્તુતો મયા વરદા વેદ-  
માતા પ્રચોદયન્તી પવને દ્વિજાતા । આયુઃ પૃથિવ્યાં દ્રવિણં  
બ્રહ્મવર્ચસં મહ્યં દત્વા પ્રજાતું બ્રહ્મલોકમ્ ॥ इति गायत्रीं  
विसर्जयेत् ॥

બ્રાહ્મણ નમસ્કાર—

પછી ત્રીચે પ્રમાણે બોલી બ્રાહ્મણાદિને નમસ્કાર કરવા.

ॐ आसत्यलोकात्पातालादालोकालोकपर्वतात् । ये सन्ति  
ब्राह्मणा देवास्तेभ्यो नित्यं नमोनमः ॥

ગુરુ વગેરેને ત્રીચે પ્રમાણે બોલીને નમસ્કાર કરવા.

(અમુક)–મોત્રોત્પન્નઃ-પ્રવરાન્વિતઃ શ્રીશુક્લયજુર્વેદાન્તર્ગત માન્યન્દિન વાજસનેય શાસ્ત્રાભ્યાયી-શર્માઽહં ભોઆચાર્ય ત્વાં અભિવાદયામિ । ભો વૈશ્વાનર ત્વામભિવાદયામિ । ભોસૂર્યાચંદ્રમસૌ યુવાં અભિવાદયામિ । ભો યાજ્ઞવલ્ક્ય ત્વામભિવાદયામિ । ભોઈશ્વર ત્વામભિવાદયામિ ।

ઉપરોક્ત નમસ્કાર બોલી રહ્યા પછી આચાર્ય, ગુરુ, પિતા, માતા, જ્યેષ્ઠ બંધુ વગેરેને નમસ્કાર કરવા.

**નમસ્કાર—**

આકાશાત્પતિતં તોયં, યથા ગચ્છતિ સાગરં । સર્વદેવ નમસ્કારઃ કૈશવં પ્રતિ ગચ્છતિ ॥

યસ્યસ્મૃત્યા ચ નામોક્ત્યા તપોયજ્ઞક્રિયાદિષુ ન્યૂનં સમ્પૂર્ણતાં યાતિ સદ્યો વન્દે તમચ્યુતમ્ ।

**કર્મ સમર્પણ—સંકલ્પ—**

અનેન પ્રાતઃ સન્ધ્યોપાસનાખ્યેન કર્મણા બ્રહ્મસ્વરૂપો સૂર્ય-નારાયણઃ પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં નમમ્ ॥ તત્સદ્ બ્રહ્માર્પણમસ્તુ ॥

કર્મ સમર્પણ સંકલ્પ કર્યા બાદ ત્રણ ત્રણ વાર એવા બે આચમન કરવાં.



## ॥ અથશ્રી મધ્યાહ્ન સન્ધ્યા પ્રયોગ. ॥

પ્રાતઃસન્ધ્યા પ્રમાણે પૂર્વાભિમુખે બેસી પવિત્રી, ભસ્મ, દ્વાદશ ધારણ કરી, શિખા બંધન કરી, મધ્યાહ્ન સંધ્યા શરૂ કરવી.

પ્રાતઃકાળની સંધ્યા પ્રમાણે આચમન પ્રાણાયામ ન્યાસ કરી નીચે મુજબ સંકલ્પ કરવો.

અન્નાદ્ય...શુભપુણ્યતિથૌ મમોપાતદુરિતક્ષયાર્થં રુદ્રાવાપ્તૈ મધ્યાહ્નસંધ્યોપાસનમહં કરિષ્યે ॥

સંકલ્પ કર્યા બાદ આવાહન કરવું.

ૐ સાવિત્રીં યુવતીં શુક્લાં, શુક્લ વસ્ત્રાં ત્રિલોચનાં ।  
 ત્રિરૂલિનીં તુષારહૃદા, યજુર્વેદેન સંસ્થિતાં ॥૧॥  
 રુદ્રાણીં રુદ્રદૈવત્યાં, રુદ્રલોકનિવાસિનીમ્ ।  
 સાવિત્રિ હૃદસાં માતર્, રુદ્રયોગે નમોઽસ્તુતે ॥૨॥

આવાહનનો ભાવાર્થ—સાવિત્રી, યુવાવસ્થાવાળાં, ઉજ્જવળ રંગવાળાં, શ્વેત વસ્ત્રવાળાં, ત્રણ નેત્રવાળાં, ત્રિશૂલને ધારણ કરનારાં, વૃષારૂઢા, યજુર્વેદવડે સંસ્થિત થયેલાં, રુદ્રાણી, રુદ્રની શક્તિ, રુદ્રલોકમાં રહેનારાં ! હે ! સાવિત્રી ! હે વેદની માતા ! હે રુદ્રયોગિની ! તને નમસ્કાર હો.

અંબુપ્રાશન (આયમન) મંત્ર—

ૐ આપઃ પુનન્તુ પૃથિવીં પૃથ્વી પૂતા પુનાતુ મામ્ ।  
 પુનન્તુ બ્રહ્મણસ્પતિ બ્રહ્મપૂતા પુનાતુ મામ્ ॥  
 યદુચ્છિષ્ટમભોજ્યં ચ યદ્વા દુશ્ચરિતં મમ ।  
 સર્વં પુનન્તુ મામાપોઽસતાશ્ચ પ્રતિગ્રહં સ્વાહા ॥

અંબુપ્રાશન મંત્રનો ભાવાર્થ—હે જલ ! આ સ્થૂલ શરીર કે જે પૃથ્વીરૂપ છે, તેને પવિત્ર કરો. પવિત્ર થયેલું સ્થૂલ શરીર મને ક્ષેત્રજ્ઞને પવિત્ર કરો. વળી તે જલ બુદ્ધિને પવિત્ર કરો, પવિત્ર થયેલી બુદ્ધિ મને પવિત્ર કરો. જે ઉચ્છિષ્ટ અને નિંદિત ભોજન તથા અપ્રતિગ્રહનો પ્રતિગ્રહ, અથવા જે મારામાં દુરાચરણ હોય, તે સર્વથી આ જળ મને પવિત્ર કરો. આ આયમનવડે સર્વ પાપો સારી રીતે નષ્ટ થાઓ.

પછી પ્રાતઃ સંધ્યામાં બતાવ્યા પ્રમાણે, માર્જન, જલાવગ્રહણ અને પ્રક્ષેપણ, અધમર્ષણ, પાપ પુરૂષ નિરસન, આયમન કરી; એક અર્ધ આપવો. ત્યારબાદ સૂર્યોપસ્થાન. ગાયત્ર્યાવાહન, જપયજ્ઞ, જપ વિસર્જન, ગાયત્ર્યુપસ્થાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે કરી નીચેના મંત્રથી ગાયત્રીનું વિસર્જન કરવું.

ૐ ઉત્તમે શિશ્વરે જાતા ભૂમ્યાં પર્વત મૂર્ધનિ ।

રુદ્રયોનિ સમુત્પન્ના ગચ્છદેવિ યથાસુખં ॥

ત્યારબાદ બ્રાહ્મણ, ગુરુ, માતા, પિતા વગેરેને નમસ્કાર કરી,  
કર્મ સમર્પણ સંકલ્પ કરવો.

અનેન મધ્યાન્હસંધ્યોપાસનાચ્ચેન કર્મણા રુદ્રસ્વરૂપી સૂર્ય-  
નારાયણઃ પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં નમમ ॥ ૐ તત્સદ્ રુદ્રાર્પણમસ્તુ ॥

## ॥ અથ સાયં સંધ્યા પ્રયોગ ॥

પશ્ચિમાભિમુખે બેસીને સાયંસંધ્યોપાસન કરવું. સાયં સંધ્યામાં  
પ્રાતઃ સંધ્યાથી સંકલ્પ, આવાહન, અંબુપ્રાશન, અને ગાયત્રી વિસર્જ-  
નમાં તકાવત છે, તે નીચે દર્શાવ્યાં છે. બાકીનાં અંગો સર્વકાળની  
સંધ્યામાં સરખાં છે.

સંકલ્પ—

અગ્રાદ્ય...શુભ પુણ્યતિથૌ મમોપાત્તદુર્ગતક્ષયાર્થે સાયં-  
સંધ્યોપાસનમહંકરિષ્યે ॥

આવાહન મંત્ર—

ૐ વૃદ્ધાં સરસ્વતીં કૃષ્ણાં, પીતવસ્ત્રાં ચતુર્ભુજામ્ ।

શંખચક્રગદાપદ્મહસ્તાં ગરુડ વાહિનીં ॥

આવાહયામ્યહં દેવીમાણંદિ સૂર્યમંડલાર્ ॥

આગચ્છ વરદે દેવિ ત્ર્યક્ષરે વિષ્ણુવાદિનિ ॥

ભારતિ છંદસાં માતર્વિષ્ણુયોનિ નમોસ્તુતે ॥

ભાવાર્થ—વૃદ્ધાવસ્થાવાળાં, સરસ્તી, કૃષ્ણાંબવાળાં, પીળાં  
વસ્ત્ર ધારણ કરેલાં, ચાર હાથવાળાં, શંખ, ચક્ર, ગદા અને પદ્મ  
હાથમાં ધારણ કરેલાં, ગરુડ ઉપર સ્વારી કરનારાં, સૂર્યમંડળમાંથી  
આવનારાં હે વરદાન આપનારાં દેવિ ! હે ત્ર્યક્ષરે ! હે વિષ્ણુવાદિનિ  
આવો. હે ભારતિ ! હે વેદની માતા હે વિષ્ણુયોનિ ! તમને  
નમસ્કાર હો.



અંબુપ્રાશન—આયમન—મંત્ર

ૐ અગ્નિશ્ચ મામન્યુશ્ચ મન્યુપતયશ્ચ મન્યુકૃતેભ્યઃ

પાપેભ્યો રક્ષન્તાં યદહા પાપમકાર્ષં મનસા વાચા હસ્તા-  
શ્ચાં પદ્મ્યામુદરેણ શિશ્ના, અહસ્તદવલુમ્પતુ યત્કિચિદ્દુરિતં  
મયિ શ્દમહં મમમૃતયોનો સત્યે જ્યોતિષિ જુહોમિ સ્વાહા ॥

અંબુપ્રાશનમંત્રનો ભાવાર્થ—

અગ્નિ તથા યજ્ઞ અને યજ્ઞના પતિઓ (ઇંદ્રાદિ દેવો) અસાંગ-  
યજ્ઞકૃત પાપોથી ભારી રક્ષા કરો, (મેં) દિવસે મનથી, વાણીથી,  
હાથથી, પગથી, પેટથી, (અને) લિંગથી જે પાપ ક્યું હોય તે પાપ,  
દિવસના અભિમાની દેવ દૂર કરો. વળી મારામાં જે કાંઈ બીજું  
પાપ (પૂર્વજન્મના પાપના અનુદ્ભુત સંસ્કાર). હોય તો તે આ  
(પાપ)ને હું મારા મોક્ષના કારણરૂપ હૃદયમાં રહી, પ્રકાશ કરનાર  
પરબ્રહ્મમાં આયમન વડે હોમું છું (તે) સારી રીતે હોમેલું થાઓ.

ગાયત્રિ વિસર્જન—

ૐ ઉત્તમે શિખરે જાતા ભૂમ્યાં પર્વતમૂર્ધનિ ।

વિષ્ણુયોનિ સમુત્પન્ના ગચ્છદેવિ યથા સુખં ॥

કર્મ સમર્પણ સંકલ્પ—

અનેન સાયં સન્ધ્યોપાસનાચ્ચેન કર્મણા વિષ્ણુસ્વરૂપો  
શ્રી સૂર્યનારાયણઃ પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥ તત્સદ્ વિષ્ણોઽ-  
ર્પણમસ્તુ ॥

॥ ૐ શાન્તિઃ । શાન્તિઃ । શાન્તિઃ ॥

## ॥ अथ गायत्री कवचम् ॥

योदेवः सवितास्माकं, धियो धर्मादि गोचरे ।

प्रेरयेत्तस्य तद्भर्गस्तद्वरे ण्यमुपास्महे ॥

विनियोगः—ॐ अस्य श्री गायत्री कवच मंत्रस्य  
अक्ष्मा, विष्णु, भृश्वर ऋषयः ऋग्, यजुर् सामार्थं वारुणि  
छंदांसि, अक्षस्वर्षिणी गायत्री, सावित्री, सरस्वति देवता,  
तद्भीष्म, लर्गशक्ति, धियः कीलकं, गायत्रीप्रसाद सिद्ध्यर्थे  
नये विनियोगः ॥

ऊर्न्यास—ॐ लूः अंगुष्ठाभ्यां नमः । ॐ लुवः तर्ज-  
नीभ्यां नमः । ॐ रुवः मध्यमाभ्यां नमः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं  
अनामिकाभ्यां नमः । ॐ लर्गो देवस्य धीमहि धनिष्ठिकाभ्यां  
नमः । ॐ धियो यो नः प्रचोदयात् । करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ॥

अंगन्यास—ॐ लूः हृदयाय नमः । ॐ लुवः शिरसे  
स्वाहा । ॐ शिष्यायै वषट् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं कवचाय-  
हुम् । ॐ लर्गो देवस्य धीमहि नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ  
धियो यो नः प्रचोदयात् । अस्त्राय इद् ॥

अथ कवच—श्री नारायण उवाच—अस्त्येकं परमं  
गुह्यं गायत्री कवचं तथा । पठनाद्धारणान्मर्त्यः सर्वपापैः  
प्रमुच्यते ॥१॥ सर्वान्कामानवाप्नोति । देवी रूपश्च जयते ।  
गायत्री कवचस्यास्य, अक्षविष्णु भृश्वराः ॥२॥ ऋषयो  
ऋग्यजुः सामार्थर्व छंदांसिनारद । अक्षरूपा देवतोक्ता गायत्री  
परमाकृता ॥३॥ तद्भीष्म लर्गद्येष्वा, शक्तिरूक्ता मनीषिणिः ।  
कीलकं च धियः प्रोक्तं, मोक्षार्थे विनियोजनम् ॥४॥

ચતુર્ભિર્હૃદયં પ્રોક્તં, ત્રિભિર્વર્ણેઃ શિરઃ સ્મૃતમ્, ચતુર્ભિઃ  
 સ્યાન્નિષ્ઠા પશ્ચાત્ ત્રિભિસ્તુ કવચં સ્મૃતમ્ ॥૫૫॥ ચતુર્ભિ-  
 નેત્રમુદિષ્ટં, ચતુર્ભિઃ સ્યાત્તદ્વચ્ચક્રમ્ । અથ ધ્યાનં પ્રવક્ષ્યામિ,  
 સાધકાભીષ્ટદાયકમ્ ॥૬૧॥

ધ્યાનમ્—મુક્તા વિદ્રુમ હેમ નીલધવલ ચ્છાયૈર્મુખે  
 સ્ત્રીક્ષણૈ ચુકતામિન્દુ નિખદ્ધ રત્નમુકુટાં, તત્ત્વાર્થ વર્ણાત્મિકામ  
 ગાયત્રીં વરદાભયાંકુશ કથાઃ, શુભ્રં કપાલં ગુણું શ ખં ચક્ર-  
 મધારવિન્દ યુગલં, હસ્તૈર્વહન્તીં ભજે ॥૭૧॥

કવચમ્—ગાયત્રી પૂર્વતઃ પાતુ, સાવિત્રી પાતુ દક્ષિણે ।  
 બ્રહ્મસન્ધ્યા તુમે પશ્ચાદુત્તરાયાં સરસ્વતી ॥૧॥ પાર્વતી મે  
 દિશં રક્ષેત્ પાવકી જલશાયિની । ચાતુધાની દિશં દક્ષેદ્  
 ચાતુધાન ભયંકરી ॥૨॥ પાવમાની દિશં રક્ષેત્ પવમાન  
 વિલાસિની । દિશં રૌદ્રીં ચ મે પાતુ રૂદ્રાણી રૂદ્ર રૂપિણી ॥૩॥  
 ઉર્ધ્વ બ્રહ્માણિ મે રક્ષેદ્ધસ્તા દ્વૈષ્ણવી તથા । એવં દશ દિશેઃ  
 રક્ષેત્, સર્વાંગં ભુવનેશ્વરી ॥૪॥ તત્પદં પાતુમે પાદૌ, જંઘેમે  
 સવિતુઃ પદમ્ । વરેણ્યં કટિદેશે તુ નાભિ ભર્ગસ્તથૈવચ ॥૫॥  
 દેવસ્ય મે તદ્દહ્યં, ધીમહીતિ ચ ગદગ્ધયોઃ । ધિયઃ પદં ચ મે  
 નેત્રે, યઃ પદં મે લલાટકમ્ ॥૬॥ નઃ પાતુ મે પદં મુર્ધ્નિ,  
 શિખાયાં મે પ્રચોદયાત્ તત્ પદં પાતુ મૂર્ધાનં, સકારઃ પાતુ  
 ભાલકમ્ ॥૭॥ ચક્ષુષી તુ વિકારાણ્ય, સ્તુકારસ્તુ કપોલયોઃ ।  
 નાસાપુટં વકારાણ્યૌ, રૈકારસ્તુ મુખે તથા ॥૮॥ જિહ્વા ઉર્ધ્વ-  
 માઞ્ઠં તુ, ચ કારસ્ત્વધરોઞ્ઠકમ્ । આસ્યમધ્યે ભકારાણ્યૌર્ગોકાર-  
 શ્ચિબુકે તથા ॥૯॥ દેકારઃ કણ્ઠ દેશે તુ, વકાર સ્કંધ દેશકમ્ ।  
 સ્વકારો દક્ષિણ હસ્તં; ધીકારો વામ હસ્તકમ્ ॥૧૦॥ મકારો  
 હૃદયં રક્ષેદ્ધિકાર ઉદરે તથા । ધિકારો નાભિ દેશે તુ, યોકારસ્તુ

કટિં તથા ॥૧૧॥ ગુહ્યં રક્ષતુ ચોકાર, ઉરુદ્ધૌ નઃ પદાક્ષરમ્ ।  
 પ્રકારેઃ જનુની રક્ષેચ્ચોકારે જંઘદેશકમ્ ॥૧૨॥ દકારં ગુદ્ધ-  
 દેશેતુ, ચકારઃ પદ્યુગ્મકમ્ । તકાર વ્યંજનં ચૈવ, સર્વાંગે મે-  
 સદાડવતુ ॥૧૩॥ ઇદંતુ કવચં દિવ્યં, બાધા શત વિનાશન-  
 મ્ । ચતુઃપદ્ધિ કલા વિદ્યા, દાયકં મોક્ષ કારકમ્ ॥૧૪॥  
 જપારંભે ચ ગાયત્ર્યા, જપાંતે કવચં પઠેત્ । સ્ત્રી ગૌ પ્રાક્ષાણ-  
 હત્યાદિ, દ્રોહાશ્ચિલપાતકૈઃ ॥૧૫॥ મુચ્યતે સર્વં પાપેભ્યઃ  
 પરંબ્રહ્માધિગચ્છતિ । પઠનાચ્છવણાદપિ, ગોસહસ્ર ફલં  
 લભેત્ ॥૧૬॥

## ॥ અતિ ઉપયોગી પ્રમાણુ. ॥

રાત્રેઃ પશ્ચિમયામસ્ય, મુહૂર્તે યસ્તૃતીયકઃ ।

સ બ્રાહ્મ ઇતિ વિજ્ઞેયો વિહિતઃ સ પ્રબોધને ॥

રાત્રિના પાછલા પ્રહરનું જે ત્રીજું મુહૂર્ત છે, તે બ્રાહ્મ-  
 મુહૂર્ત કહેવાય છે. તે જન્યુત થવામાં આવશ્યક છે.

બ્રાહ્મે મુહૂર્તે હસ્થિષ્ઠે ત્સ્વસ્થોરક્ષાર્થમાયુષઃ ।

શરીર ચિંતાંનિર્વર્ત્ય, કૃતશૌચ વિધિસ્તતઃ ॥

આયુષ્યની રક્ષાને અર્થે પાછલી ચાર ઘડી રાત્રી હોય ત્યારે  
 ઉઠવું. પછી શરીર સંજંધી ચિંતા છોડી દઇ, મળમુત્રનો ત્યાગ કરવો.

અહોરાત્રસ્ય યઃ સંધિ સૂર્યનક્ષત્ર વર્જિતઃ ॥

સાતુ સંધ્યા સમારૂયાતા મુનિર્મિસ્તત્વ દર્શિભિઃ ॥

દિવસ અને રાત્રી એ બેનો સંધિકાલ એટલે સૂર્ય, નક્ષત્ર-તારા  
 દેખાતા ન હોય તે કાળને સંધિકાળ (સન્ધ્યાકાળ) કહેવાય છે.



સ્નાનં સંધ્યા જપોદ્દોમઃ સ્વાધ્યાયો દેવતાર્ચનમ્ ।

વૈશ્વદેવાઽતિથેય શ્ચ ષટ્કર્માણિ દિને દિને ॥

સ્નાન કરીને સંધ્યા વંદન કરવું, ગાયત્રીનો જપ કરવો, તથા વૈશ્વદેવાદિ હોમ કરવો, દેવતાનું પૂજન તથા અતિથીની સેવા, તથા સ્વાધ્યાય એ ૬ કર્મો રોજરોજ કરવાં.

ઉપનીય ગુરુઃ શિષ્યં શિક્ષયેચ્છૌચમાદિતઃ ।

આચારમગ્નિ કાર્યં ચ સંધ્યોપાસનમેવચ ॥

( મનુ ૨-૬૧. )

ગુરુએ શિષ્યને યજ્ઞોપવીત (જનોઠ) સંસ્કાર કરીને, પછી પ્રથમ શૌચવિધિ, (પવિત્રતા) આચારવિચાર, સાયં, પ્રાતઃહોમ સંબંધી અગ્નિકાર્ય અને સંધ્યોપાસન શીખવવું જોઈએ.

અહરહઃ સન્ધ્યા મુપાસીત ।

તસ્માદ્ બ્રાહ્મણોઽ હોરાત્રસ્ય યોગે સન્ધ્યા મુપાસીત ॥

શતપથ બ્રાહ્મણુ ૨, પ્રપા. ૪ ખંડ ૫.

હંમેશાં સન્ધ્યાની ઉપાસના કરવી જોઈએ. દિવસ અને રાત્રિના સંધિકાલે અર્થાત્ સાયં, પ્રાતઃકાળે સન્ધ્યાનું નિયમથી ઉપાસન કરવું જોઈએ.

ઉદ્યન્તમસ્તં યન્તમાદિત્યમભિધ્યાયન્,

કુર્વન્સન્ધ્યાં બ્રાહ્મણો વિદ્વાન્ સકલં મદ્રમવ્નુતે ॥

તૈ. અ. ૨. પ્રપા. ૨ અનુ. ૨.

સૂર્યના ઉદયાસ્ત વખતે સૂર્યનું ધ્યાન કરતાં વિધિપૂર્વક સંધ્યા કરવી જોઈએ. સંધ્યા કરનાર બ્રાહ્મણુ સર્વ કલ્યાણને પ્રાપ્ત કરે છે. અર્થાત્ સંધ્યાના પ્રભાવથી વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક ઉન્નતિ થાય છે.

સમ્યગ્ ધ્યાયતે પરબ્રહ્મ અનયા ઇતિ સન્ધ્યા ।

જેનાથી પરબ્રહ્મનું સારી રીતે ધ્યાન થઈ શકે, તેનું નામ સંધ્યા.

**અહોરાત્ર સંયોગઃ સંધ્યા ।**

રાત્રિ દિવસનો સંયોગ સમય તે (પણ) સંધ્યા.

**અહોરાત્રસ્ય યોગે સંધ્યા મુપાસીત ।**

રાત્રિ દિવસના સંધિકાલમાં સંધ્યા કરવી જોઈએ.

**સમ્યગ્ ધ્યાયન્તિ, સમ્યગ્ ધ્યાયતે વા પરંબ્રહ્મ યસ્યાં  
સા સંધ્યા ॥**

જેમાં સારી રીતે ઉપાસક પરબ્રહ્મનું ધ્યાન કરે છે, અથવા  
જેનાથી પરબ્રહ્મ ધ્યાનમાં આવી શકે છે તેનું નામ સંધ્યા છે.

**અકૃત્વા વૈદિકં નિત્યં પ્રત્યવાયી ભવેન્નરઃ ॥**

અતિમાં દિવસને સંધ્યાવંદનાદિ નિત્યકર્મ ન કરવાથી દોષવાન  
કહ્યો છે.

**યા સંધ્યા સા જગત્સૂતિર્માયાતીતા હિ નિષ્કલા ।**

**ઈશ્વરી કેવલા શક્તિ સ્તત્ત્વત્રય સમન્વિતા ॥**

યાગવલ્કય.

સંધ્યા એ જગત્ની માતા છે અને તે માયાતીત, નિષ્કલા,  
તત્ત્વવાળી કેવળ ઈશ્વરી શક્તિ છે.

**ગાયત્રી નામ પૂર્વાહ્ને સાવિત્રી મધ્યમે દિને ।**

**સરસ્વતી ચ સાયાન્હે એવં સંધ્યા ત્રિધામતા ॥**

સવારની સંધ્યાનું નામ ગાયત્રી, મધ્યાહનનું સાવિત્રી અને સાયં  
સંધ્યાનું નામ સરસ્વતી છે.

**યાવન્તોઽસ્યાં પૃથિવ્યાં હિ વિકર્મસ્થા દ્વિજાતયઃ ।**

**તેષાં વૈ પાન્દાયાંય સંધ્યા સૃષ્ટા સ્વયંભુવા ॥**

ગૃહ્ય સૂત્રાવલી.

આ પૃથ્વીમાં જેટલા દોષયુક્ત કર્મ કરનારા દિગ્ગતિ છે, તેમને દોષોથી પાવન (શુદ્ધ) કરવા માટેજ સૃષ્ટિકર્તા સ્વયંજી ભગવાને સન્ધ્યાની રચના કરી છે.

યા સંધ્યા સૈવ ગાયત્રી, દ્વિધાભૂતા વ્યવસ્થિતા ॥

સંધ્યા ચોપાસિતા યેન વિષ્ણુસ્તેન હુપાસિતઃ ॥

જે ગાયત્રી છે, તેજ સંધ્યા છે; અને જે સંધ્યા છે, તેજ ગાયત્રી છે. જેણે ગાયત્રીની ઉપાસના કરી તેણે વિષ્ણુભગવાનની પણ ઉપાસના કરી છે. એટલે કે સંધ્યોપાસનથી સર્વ દેવોની ઉપાસના સિદ્ધ થઈ જાય છે.

યદહનાત્કુરુતે પાપં તદહનાત્પ્રતિમુચ્યતે ।

યદ્રાત્ર્યાત્કુરુતે પાપં તદ્રાત્રિ યાત્પ્રતિમુચ્યતે ॥

તૈત્તિરીયારણ્યક.

મનુષ્ય જે કંઈ દિવસે પાપકર્મ કરે છે, તેનો સાયંકાલની સંધ્યા નાશ કરે છે; અને રાત્રિમાં જે કંઈ પાપ કરે છે, તેનો પ્રાતઃકાલની સંધ્યા નાશ કરે છે. દુકામાં સંધ્યા કરવાથી મનુષ્ય-દરેકનું નિષ્પાપ થાય છે.

સ્વકાલે સેવિતા નિત્યં, સન્ધ્યા કામદુધા મવેત્ ।

અકાલે સેવિતા સા ચ સન્ધ્યા વન્ધ્યા વધૂરિવ ॥

કાલે વાઽપ્યથવાઽકાલે સન્ધ્યોપાસન માચરેત્ ॥

યોગ્ય સમયે કરેલી સન્ધ્યા મનઃકામના પૂર્ણ કરનારી થાય છે; અને સમય વગરની કરેલી સંધ્યા વંધ્યા જેવી નિષ્ફળ થાય છે. જે કોઈ કારણસર યથાસમયે સંધ્યા ન થઈ શકે તો સમય વિત્યા પછી પણ સંધ્યા કરવી જોઈએ; પરંતુ સંધ્યાદિ કર્મ કર્યા વગર કોઈપણ દિવસ જવા દેવો નહિ. (વિશ્વામિત્ર કલ્પ.)

સંધ્યાયેન ન વિજ્ઞાતા, સંધ્યાયેનાનુપાસિતા ।

જં વમાનો મર્થેષૂઝ્ઞ, મૃતશ્વાનો મિજાચત ॥

ધર્મસિધુ.

જે દિન સંધ્યા ભણ્યો નથી-જણ્યો નથી, અને જે સંધ્યાનું ઉપાસન કરતો નથી; તે જીવતો હોય ત્યાં સુધી શૂદ્ર સમાન છે; અને મુત્તર પછી શ્વાન-કૂતરો અવતરે છે.

સન્ધ્યાહીનોઽશુચિર્નિત્ય, મનર્હઃ સર્વ કર્મસુ ।

યદન્યત્કરુતે કર્મ, ન તસ્ય ફલ ભાગમવેત્ ॥

દક્ષ.

સન્ધ્યા ન કરનાર સદા અપવિત્ર છે, તથા સર્વ કર્મો કરવાને અયોગ્ય છે; તેમ સંધ્યા કર્યા વગર બીજું જે કર્મ કરે છે, તેનું તેને ફળ પણ મળતું નથી.

સૂતકે મૃતકે ચૈવ સન્ધ્યાકર્મ ન સન્ત્યજેત્ ॥

જનનાશૌચમાં (વૃદ્ધિસૂતક) તથા મૃતકાશૌચમાં-મરણ સૂતકમાં-પણ સન્ધ્યાકર્મ ન છોડવું.

સૂતકે મૃતકે કુર્યાત્પ્રાણાયામમમન્ત્રકમ્ ।

તથા માર્જન મન્ત્રાસ્તુ મનસોચ્ચાર્ય માર્જયેત્ ॥

ગાયત્રીં સમ્યગુચ્ચાર્ય સૂર્યાધ્યાર્ય નિવેદયેત્ ।

માર્જનન્તુ ન વા કાર્ય મુપસ્થાનં નચૈવ હિ ॥

(પ્રયોગ પારિજાત) વૃદ્ધિસૂતક તથા મરણસૂતકમાં મન્ત્રરહિત-તૂળાં પ્રાણાયામ કરવો, તેમજ માર્જનના મન્ત્રો મનમાંજ બાંધી માર્જન કરવું; ગાયત્રીનો સ્પષ્ટ જીવ્યાર કરી સૂર્યને અર્ધ આપવા અથવા માર્જન ન કરવું; તેમ ઉપસ્થાન વિગેરે કરવાનું નથી.

વિપ્રો વૃક્ષસ્તસ્ય મૂલં ચ સન્ધ્યા ।



વેદઃ શાસ્ત્રા ધર્મકર્માણિ પત્રમ્ ।

તસ્માન્મૂલં યત્નતો રક્ષણીયં છિન્ને મૂલે નૈવ પત્રં ન શાસ્ત્રા ॥

( વિશ્વામિત્ર કલ્પે )

આહ્વાણુ એક પ્રકારનું વૃક્ષ છે. તેનું મૂલ સંખ્યા છે, વેદ તે શાખા છે, ધાર્મિક કર્મો તેનાં પાંદડાં છે. માટે ધણુ શ્રમથી સંખ્યા-રૂપી મૂલની રક્ષા કરવી જોઈએ; કારણકે મૂલ (સંખ્યા) નષ્ટ થવાથી વૃક્ષ (આહ્વાણુ) અને શાખા (વેદ) રહી શકતાં નથી, અર્થાત સંખ્યા નહિ કરવાથી વેદોની સ્થિતિ અને આહ્વાણુ ત્રવ રહી શકતાં નથી—નાશ પામે છે.

ગાયત્ર્યાસ્તુ પરંનાસ્તિ ॥

મનુ०

ગાયત્રી સમાન બીજો ઉત્તમ મંત્ર નથી.

યા સન્ધ્યા સાતુ ગાયત્રી દ્વિધા ભૂતા પ્રતિષ્ઠિતા ॥

જે રીતે સંધ્યોપાસના બ્રહ્મોપાસના છે, તેવીજ રીતે ગાયત્રીની ઉપાસના પણ બ્રહ્મોપાસના છે, કારણકે બન્ને ઉપાસનાઓમાં આહ્વા, વૈષ્ણવી અને રૌદ્રી રૂપિણી ત્રણ પ્રકારની બ્રહ્મશક્તિની ઉપાસના છે, ગાયત્રી દેવીમાં આ ત્રણે શક્તિ એકાધારમાં રહેલી છે, પ્રથમ આ ત્રણે શક્તિઓનો વિકાસ થયા પછી જ વેદોનો આવિર્ભાવ થાય છે. તેથી જ—

ગાયત્રી વેદ જનની ગાયત્રી પાપ નાશિની ।

ગાયત્ર્યાસ્તુ પરં નાસ્તિ દિવિ ચેહ ચ પાવનમ્ ॥

ગાયત્રી વેદ માતા છે, ગાયત્રી પાપનાશિની છે, ગાયત્રી જેવી બીજી પરમ પવિત્ર વસ્તુ મૃત્યુલોક અને સ્વર્ગલોકમાં કોઈ પણ સ્થાનમાં નથી. ગાયત્રીની ઉપાસનામાં એજ દિવ્ય તેજનું ચિન્તન અને ધ્યાન થાય છે, કે જે તેજ જીવોની બુદ્ધિને ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના જુદા જુદા માર્ગમાં પ્રેરણા કરે છે.

गायन्तं त्रायते यस्माद् गायत्री तेन कथ्यते ॥

જપ કરનારની રક્ષણ કરતી હોવાથી તેનું ગાયત્રી નામ કહેવાય છે.

एतदक्षरमेतां च जपन्व्याहतिपूर्विकाम् ।

सन्ध्ययोर्वेदावेद्विम्बो वेदपुण्येन युज्यते ॥

( મનુ. ૨-૭૮. )

વેદવત્તા આશ્વિન પ્રભાતમાં તથા સાયંકાલે “ૐ” અને “ભૂર્, ભુવઃ સ્વઃ” આ વ્યાહતિપૂર્વક ગાયત્રીનો જપ કરે તો તેને વેદાધ્યયનનું ફળ મળે છે.

ॐकारपूर्विकास्तिस्रो महाव्याहृतयोव्ययाः ।

त्रिपदा चैव सावित्री विज्ञेयं ब्रह्मणो मुखम् ॥

( મનુ. ૨-૮૧. )

અવિનાશી ૐકારપૂર્વક ત્રણ મહાવ્યાહતિઓને તથા ત્રણ ચરણવાળી ગાયત્રીને વેદનું મુખ જાણવું. માટે આ ત્રણ ભણ્યા પછી વેદ ભણવાનો આરંભ કરવો.

तत्रैकप्रणवा ग्राह्या गृहस्थै ब्रह्मचारिभिः ।

गृहस्थो ब्रह्मचारी च प्रणवाद्यामिमां जपेत् ।

अन्ते यः प्रणवं कुर्यान्नासौ वृद्धिमवाप्नुयात् ॥

પ્રથમ એક પ્રણવયુક્ત ગાયત્રી મનત્રનો જપ ગૃહસ્થ તથા બ્રહ્મચારીઓએ કરવો. જે અન્તે પ્રણવ લે છે તે ઉત્કર્ષને પામતો નથી.

वाचिकः सर्वकार्येषु उपांशुः सर्व सिद्धिषु ।

मानसो मोक्षकार्येषु ग्राह्यः पक्षश्च सर्वदा ॥

( તન્ત્ર શ્રં. )

સર્વ પ્રકારનાં કામ્ય કર્મો સિદ્ધ થવા માટે જપ કરવો હોય.

તો વાચિક જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવો; ગુરુ પાસેથી ઉપદેશરૂપે મળેલા મન્ત્રોની સિદ્ધિ થવા માટે જપ કરવો હોય, ત્યારે ઉપાંશુ જપ કરવાનો પક્ષ લેવો; અને નિષ્કામ બુદ્ધિથી કરવાનો ગાયત્રીનો સન્ધ્યાંગ જપ, તથા ઉપાસ્ય દેવતાના મન્ત્રનો જપ અથવા એવોજ કેવળ મોક્ષ માટે કરવામાં આવતો જપ કરવો હોય ત્યારે માનસ જપ કરવાનો પક્ષ સ્વીકારવો.

વસ્ત્રેણાચ્છાદ્ય તુ કરં દક્ષિણં યઃ સદા જપેત ।

તસ્ય સ્યાત્સકલં જપ્યં તદ્દાનન્નમફલં સ્મૃતમ્ ॥

( વૃદ્ધ મનુ. )

જે દિવ જમણા હાથને જપ કરતી વખતે વસ્ત્રવડે ઢાંકીને કરે છે, તેનો જપ સફળ થાય છે. ઢાંક્યા વગર કરેલો જપ નિષ્ફળ ગણાય છે.

एकाहं जपहीनस्तु, संध्याहीनो दिनत्रयं ।

द्वादशाहमनग्निश्च, शूद्रएव न संशयः ॥

ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—એક દિવસ જપ વગર, ત્રણ દિવસ સંધ્યા વગર અને બાર દિવસ અગ્નિકાર્ય—નિત્ય હોમ કર્યા વગર બ્રાહ્મણ રહે, તો તેને નિશ્ચય શૂદ્ર જેવો ગણવો; એમાં કાંઈ સંશય જેવું નથી.

सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसासह ।

द्विर्द्वयं त प्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥

( યાગવલ્કય. )

પ્રણવ—ૐ, વ્યાહતિ અને શિરોમંત્ર સહિત ગાયત્રીનો પૂરક, કુંભક, અને રેચન કરતી વખતે અનુક્રમે ત્રણ વાર જપ કરવો; તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

अत्यन्तमलिनः कायो नवच्छिद्रसमन्वितः ।

स्रवत्येष दिवारात्रौ प्रातः स्नानं विशोधनम् ॥

( દક્ષસ્મૃતિ. )

શરીરમાંના મળો (મેલ) મુખ્ય નવ છિદ્રો દ્વારા રાત્રિવસ અહાર નીકળે છે. (બે તસકોરાં, બે આંખો, બે કાન, એક મુંખ, એક ગુદા, એક ઉપસ્થ) અને તેથી શરીર અત્યંત મગ્નીન મળાય છે; તેની શુદ્ધિને માટે પ્રાતઃસ્નાન ઘણું જ આવશ્યક છે.

**સ્નાત્વા શુદ્ધાત્મા પ્રાતઃ સ્નાયી જપાદિકઃ ॥**

પ્રાતઃસ્નાન કરનાર શુદ્ધાત્મા જ જ્યાંદિ સર્વ કર્મો કરવાને યોગ્ય મળાય છે.

**મનઃ પ્રસાદ્યત્તનં, રુપસૌભાગ્યવર્દનમ્ ।**

**દુઃસ્વશોકાપહં સ્નાનં માનદં જ્ઞાનદં તથા ॥**

અંતઃકરણની પ્રસન્નતાને ઉત્પન્ન કરનાર, રૂપ અને સૌભાગ્યની વૃદ્ધિ કરનાર, દુઃખ તથા શોકને દૂર કરનાર અને અંતઃકરણને હિચ્ચ ભાવના તથા જ્ઞાન આપનાર એવું પ્રાતઃસ્નાન—સવારનું સ્નાન હોય છે.

ગુણા દશ સ્નાન પરસ્ય સાધો, રુપં ચ તેજશ્ચ બલં ચ શૌચમ્ । આયુષ્યમારોગ્યમલોલુપત્વં, દુઃસ્વપ્નનાશશ્ચ યશશ્ચ મેઘા ॥

(યાગવલ્ક્ય)

સ્નાનમાં રૂપ, તેજ, બલ, પવિત્રતા, આયુષ્ય, આરોગ્ય, ચિત્તની સ્થિરતા, દુઃસ્વપ્નનાશ, યશ અને બુદ્ધિની, વૃદ્ધિ એ દશ ગુણો રહેલા છે.

**સંકલ્પં ચ યથા કુર્યાત્, જ્ઞાનજ્ઞાન વ્રતાદિકે ।**

**અન્યથા જ્ઞાનક્રમાંણિ નિષ્ફલાનિ ભવન્તિ ચ ॥**

સ્નાન, દાન અને વ્રતાદિમાં અવશ્ય સંકલ્પ કરવો; કેમકે તેમ કર્યા વિના અર્થાં પુણ્ય કર્મો નિષ્ફળ થાય છે.



હોમદેવાર્ચનાઘાસુ, ક્રિયાસુ પઠને તથા ।  
નૈકવસ્ત્રઃ પ્રવર્તેત, દ્વિજો ન હ્યમન જપે ॥

(વિષ્ણુપુરાણ)

હોમ, દેવપૂજાદિ ક્રિયાઓમાં, પઠનમાં, આચમનમાં તથા જપમાં દિન એક વસ્ત્ર વડે પ્રવૃત્ત ન થાય; અર્થાત્ બીજું ઉપવસ્ત્ર સાથે રાખવું.

શ્રાદ્ધે યજ્ઞે જપે હોમે, વૈશ્વદેવે સુરાર્ચને ।

ધૃતત્રિપુણ્દ્રઃ પૂતાત્મા, મૃત્યું જયતિ માનવઃ ॥

શ્રાદ્ધમાં, યજ્ઞમાં, જપમાં હોમમાં, વૈશ્વદેવમાં ને દેવપૂજામાં ત્રિપુંદ્ર ધારણ કરેલો પવિત્રાત્મા મનુષ્ય મૃત્યુને જીતે છે.

સન્ધ્યા શૌચં જપો હોમસ્તીર્થ દેવાદિ પૂજનમ્ ।

તસ્ય વ્યર્થમિદં સર્વં યત્ત્રિપુણ્દ્રં નધારયેત્ ॥

(ભવિષ્ય પુરાણ)

જે મનુષ્ય ત્રણે સન્ધ્યા, પવિત્રતા, જપ, હોમ, તીર્થસ્નાન અને દેવપૂજાદિ કાર્ય ત્રિપુણ્દ્ર વમર કરે તો તે વ્યર્થ જાય છે.

મૃદા જલેન શુદ્ધિઃ સ્યાત્, ન ક્લેશો ન ધનવ્યયઃ ।

યસ્ય શૌચેઽપિ શૈથિલ્યં ચિત્તં તસ્ય પરીક્ષિતમ્ ॥

(દક્ષસ્મૃતિ)

માટી અને પાણી આ બન્ને વડે શુદ્ધિ થઈ શકે છે, કે જે મેળવવામાં કાંઈ ક્લેશ (દુઃખ) કે ખર્ચ થતું નથી. જે આવી સરળતાવાળી શુદ્ધિ કરવામાં પણ આળસ કરે છે, તો તેનું અપવિત્ર અંતઃકરણ કેવી રીતે ધર્મ વિવેક કરી શકશે.



## શ્રી જાગરેશ્વર કાર્યાલય તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકો.

૧. શ્રી સરહસ્ય ત્રિકાળ સંધ્યા પ્રયોગ પદ્ધતિ—પૃષ્ઠ ૧૦૦ કિ.૦—૫-૦

આર્યધર્મના પ્રતીક અને ગૌરવરૂપ બ્રાહ્મણોને વેદમાતા માયત્રી તથા સંધ્યાદેવીનું યથાર્થજ્ઞાન મળે એ હેતુથી સંધ્યાકર્મનું સરહસ્ય વિવરણ સમજાવીને આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. તેનાં આવશ્યક અંગો—યજુર્પત્રીત, શિખા, ભસ્મ, આયમન, આસન, પ્રાણાયામ, ન્યાસ, સંકલ્પ, માર્જન, માયત્રી મંત્રાર્થી, તેમ ઈકાર-પ્રણવ રહસ્ય, તેમજ અન્નમર્ષણ, અર્ધ્ય, ઉપસ્થાન, જપ વગેરે ક્રિયાઓની સુસ્પષ્ટ છણાવટ કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તકના અભ્યાસીઓને રસદાયક અને ઉપયોગી થઈ પડે, એવાં સકારણુ રહસ્યો સમજાવવામાં આવ્યાં છે.

૨. શ્રી પંચાયતન દેવપૂજન વિધિ—પૃષ્ઠ ૧૦૦—કિ. ૦—૫-૦

આ પુસ્તકમાં મૂર્તિપૂજન રહસ્ય, તેમજ વેદોક્ત અને પુરાણોક્ત મંત્રો સાથે પૂજનવિધિ સુસ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવી છે. કર્મ-કાણ્ડીએ તેમજ પૂજનકર્મના અભિનાયીઓ તેમજ વિદ્યાર્થીવર્ગને વિશેષ ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. વિશેષમાં પુરુષસૂક્ત, શ્રીસૂક્ત, પંચાયતન દેવો—ગણેશ, શિવ, વિષ્ણુ, દેવી અને સૂર્ય ભગવાનનાં સ્તોત્રો—સ્તવનોથી વિભૂષિત કરવામાં આવ્યું છે, તેમજ શિવમહિમ્ન-સ્તોત્ર, શકાદય સ્તુતિ, રાત્રીસૂક્ત, તથા હરિહરની આરતી વગેરે આપવામાં આવ્યાં છે.

૩. શિવ-શક્તિનાં સ્તોત્રો—પાનાં ૩૬, કિમત માત્ર ૦-૨-૦.

આ સ્તોત્રો સાથે ભારતવર્ષ તથા સનાતન ધર્મની મહત્તા, શ્રી શિવમહાત્મ્ય સાથે શ્રી મહાદેશપ્રાતઃ સ્મરણસ્તોત્ર, શિવમહિમ્નસ્તોત્ર, શિવપંચાક્ષર તથા ષડક્ષરસ્તોત્ર, શિવમાનસપૂજન, દારિદ્ર્યહનસ્તોત્ર, શિવઅપરાધ ક્ષમાપનસ્તોત્ર તેમજ દેવપરાધ ક્ષમાપનસ્તોત્ર, શકાદય-સ્તુતિ, રાત્રીસૂક્ત, નર્મદાષ્ટક, ઈકારેશ્વર શિવસ્તવન, વગેરે શિવ તથા શક્તિનાં સ્તવનો કે સ્તોત્રોનો સંગ્રહ ગુજરાતી મોટા અક્ષરોમાં બાળકો, તથા સ્ત્રીવર્ગ તેમ વૃદ્ધોને પણ અતિ સરળતાપૂર્વક વંચાય તેવી રીતે પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

## ૪. પશુ મહાસભાનું સંમેલન યાને આધુનિક પ્રવૃત્તિ

પૃષ્ઠ ૬૦, કિંમત માત્ર ૦-૪-૦

આ પુસ્તકમાં ભારતના આદર્શ સિદ્ધાન્તો દાખલા દલીલો સહિત સમજાવવામાં આવ્યા છે. તેમજ આધુનિક સમયનું દિગ્દર્શન, આધુનિક સુધારકોની માન્યતાઓ, ધાર્મિક ભાવનાઓ વગેરેનું સ્પષ્ટિકરણ આપવામાં આવ્યું છે, તથા સનાતનીઓના સંગઠનના ઉપાયો પણ દર્શાવવામાં આવ્યા છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ વિશેષમાં આધુનિક સુધારકોને અભિનંદન આપતો પશુ મહાસભાનાં સંમેલનરૂપી રસદાયક સંવાદ પણ આપવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તક સ્વધર્મનિષ્ઠ તેમ રસજ્ઞ વાચકોને ઘણો આનંદ આપે તેવું છે.

૫. વંશવૃદ્ધિ કવચાદિ સ્તોત્રો તથા કવચો-કિંમત માત્ર ૦-૨-૦

આ વંશ વૃદ્ધિકર કવચ કે જેના પ્રભાવથી વંશની વૃદ્ધિ, તથા ગર્ભની રક્ષા થાય છે. તેમજ સ્ત્રીઓના અનેક પ્રકારના વંધ્યત્વ દોષોનું નિવારણ થઈ, સુપુત્રા થાય, એવું વિધાન છે. તદુપરાંત આ પુસ્તકમાં ગ્રહદોષોના નિવારણાર્થે શનિસ્તોત્ર, મંગળસ્તોત્ર, નવ-ગ્રહસ્તોત્ર, મૃત્યુંજયસ્તોત્ર, બ્રહ્મકવચ-દેવીકવચ વગેરે મોટા ગુજરાતી અક્ષરોથી છપાવવામાં આવ્યાં છે, કે જેથી તેનો લાભ સૌ જન સરળતાથી લઈ શકે.

૬. આધુનિક દિગ્દર્શન વિચારણા-સનાતનીઓના સંગઠનના

ઉપાયો-કિંમત માત્ર ૦-૧-૦

આ પુસ્તકમાં સનાતન ધર્મ ઉપર થતાં આક્રમણો અને તેનાથી થયેલ દુઃખદ સ્થિતિમાંથી બચવા માટેના આવશ્યક-વિચારણિય ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

૭. શ્રી વર્ણશ્રમધર્મ વિજયસંવાદ; તથા ૮. બ્રહ્મચર્ય, તર્પણ, વૈશ્વદેવાદિ નિત્યકર્મપ્રકાશ. આ દુનંક સમયમાં બહાર પડશે.

ઉપરોક્ત પુસ્તકો લોકહિતાર્થે માત્ર પડતર કિંમતે આપવામાં આવે છે. તેમાંથી થયેલી ઉત્પન્ન નવી આવૃત્તિના કામમાં જ વપરાય છે, તો ધર્મપ્રેમી સજ્જનો આ પુસ્તકો ખરીદીને, પોતપોતાના સ્થાનોમાં પ્રચાર કરશે; એવી આશા રાખીએ છીએ.

## શ્રી જળરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલયનાં ધ્યેયો.

૧. શ્રી સનાતન વેદ ધર્મનો પ્રચાર કરવો.
૨. શ્રી સનાતન ધર્મના સાહિત્યનો તથા શ્રી ગિર્વાણ ભાષાનો પ્રચાર થાય, તેવી યોજના કરવો.
૩. દરેક દિવસ વર્ણના બાળકોને પદ્ધતિથી બાણીતા કરવા પુરુષાર્થ કરવો.
૪. પદ્ધતિ, સનાતનધર્મ અને સંસ્કૃતને લગતાં સાહિત્યો અનુકૂળતાપૂર્વક પ્રગટ કરાવી, બનસમાજમાં પડતર કિંમતે અમર અધિકારી વર્ગને મફત આપીને પણ પ્રચાર કાર્ય કરવું.
૫. સ્થાનિક અથવા અન્ય સ્થળોના વિદ્વાનોની વિદ્વતાનો સનાતની બનતાને લાભ અપાવવા અનુકૂળ સમયે સમવડો કરવા પુરુષાર્થ કરવો.
૬. આ કાર્યાલય તરફથી પ્રસિદ્ધ થતાં પુસ્તકોની ઉત્પન્ન થયેલી રકમ માત્ર પુનરાવૃત્તિ કાઢવામાં કે નવીન પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં જ વપરાશે.

## શુદ્ધિપત્ર.

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ	પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૬	૭	પ્રજ્વલ	પ્રજ્વલન	૩૭	૧૦	મંત્રીથી	મંત્રથી
૨૪	૧૯	મનોમય	મનોમય્ય	૩૮	૧૮	સમિષ્ઠિ	સમષ્ટિ
૨૭	૧૮	સ્વહઃ	સ્વઃ	૫૩	૧૭	કારાવ૩	કરાવ
૩૫	૩	અજ્ઞાન	અજ્ઞાન	૫૫	૨	બાલવો	બોલવો
૩૬	૧	ઉત્તરરાભિ	ઉત્તરાભિ	૫૬	૧૨	સુખ	મુખ
૩૭	૫૦	અપોહૃષ્ટા	આપોહિષ્ટા	૬૦	૧૯	પષ્ટી	પષ્ટિ

મુદ્રક : મગનભાઈ છોટાભાઈ દેસાઈ : : શ્રી વીરવિજય પ્રિ. પ્રેસ  
સલાપોસ કોસ રોડ, "શ્રી ભક્તિમાર્ગ કાર્યાલય" અમદાવાદ.



## વિજ્ઞપ્તિ.

શ્રી સ્વધર્મનિષ્ઠ ચાતુર્વર્ણ્યને અલભ્ય લાભ.

અન્નદાનં મહાદાનં વિદ્યાદાનં તતઃ પરમ્ ।

અન્નેન ક્ષણિકા સ્તુતિર્વાગ્જિવતુ વિદ્યયા ॥

ધર્મશાસ્ત્રોમાં અન્નદાનને મહાદાન ગણેલું છે, અને તેથી પણ અધિક વિદ્યાદાન મહાયા છે, તેમાં પણ ધર્મશાસ્ત્રનું જ્ઞાન અધિક છે. કારણ કે તે વેદવિદ્યા આદિક અને પરલોકનું ક્ષેત્ર કરનાર છે.

આધુનિક સમયમાં વેદવિદ્યાનો હાસ થવાથી આપણે સર્વેએ આપણું સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે, માટે તેનો પુનરુદ્ધાર કરવાની ખાર જરૂરીયાત છે, આવું વિચારી શ્રી જીવરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય (અમદાવાદ) તરફથી ફરતી પાઠશાળાના સ્વરૂપમાં તથા અધિકાર વર્ગની પરીક્ષા લઈ કાર્યાલય તરફથી પ્રગટ થયેલાં ધાર્મિક તથા બોધદાયક પુસ્તકોદ્ધારા પ્રચાર કરવાની ઈચ્છા રાખી છે; તે આ કાર્યમાં સર્વે સુગૃહ ધર્મપ્રેમીઓ વધાશક્તિ સહાય આપી, તથા અપાવી; જીવન કૃતાર્થ કરશે એવી આશા રાખીએ છીએ.

॥ સુક્ષેપ્તે કિં બહુના ॥

તા. ૪.—પુસ્તકોની સહાય આપનારને તેઓના પુસ્તકો કાર્યાલયદ્વારા અધિકારી વર્ગને વહેંચી, તેનો રિપોર્ટ મોકલવામાં આવશે.

શ્રી જીવરેશ્વરાશ્રિત કાર્યાલય તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તકો મળવાનાં મુખ્ય સ્થળો.

અમદાવાદ—શ્રી. માર્કંડરાય ચુનીલાલ રાવલ,

કે. હીકાંટા—નવતાડની પોળ, મહાદેવવાળો ખાંચો

(૨) શ્રી. મૂળશંકર નરસ.રામ શુક્લ.

કે. સંન્યાસઆશ્રમ, દવાખાનામાં સાંજના ૬ થી ૮—એલીસબ્રીજ

(૩) શ્રી. જયંતીલાલ મૂળશંકર શુક્લ

(એ. ગુડ્ડ કલાર્ક—ઓડગેમ્બર્ગ) કે. શ્રી ગુમજીની શેરીમાં.

વારમગામ—શ્રી. વિજયશંકર ડાહ્યાશંકર ત્રિપાઠી, કાસમપુરા—

પુધરા—(કલોલ થઈને) શ્રી. બોળાનાથ અમૃતરામ શાસ્ત્રી.

મુંબઈ—શ્રી. રેવાશંકર મેધજીભાઈ શાસ્ત્રીજી. ડી. એલ. પાઠશાળા

કે. ૧૨૫ ગુલાલવાડી, મુંબઈ નં. ૪.

